APPRENDRE LE QUÉBEC

Guide pour réussir mon intégration

Québec

APPRENDRE
LE QUÉBEC

Guide pour réussir mon intégration

2 Crédits

Ce guide a été réalisé par la Direction des politiques et programmes d'intégration du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles avec la collaboration de la Direction des mesures et des services d'Emploi-Québec – ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale ainsi que les Directions des affaires publiques et des communications du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles et d'Emploi-Québec.

Nous remercions les organismes communautaires partenaires du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles pour leur contribution au projet, les nouveaux arrivants qui ont participé à l'expérimentation du guide ainsi que le personnel du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles et d'Emploi-Québec qui ont travaillé au projet.

Ce guide est produit par la Direction des affaires publiques et des communications du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles.

Note : Afin d'alléger le texte, tous les termes qui renvoient à des personnes sont pris au sens générique. Ils ont à la fois la valeur d'un masculin et d'un féminin.

Important

Les renseignements et les références contenus dans ce document étaient à jour en février 2005. Ils proviennent de sources diverses et ne remplacent en rien les textes de loi, énoncés politiques ou programmes officiels.

Toute modification ultérieure au contenu sera d'abord mise à jour dans la version électronique du guide *Apprendre le Québec*, à l'adresse www.apprendrelequebec.gouv.qc.ca.

Édifice Gérald-Godin
360, rue McGill, bureau 2.09
Montréal (Québec) H2Y 2E9
Téléphone : (514) 873-8624, poste 20205
Site Internet : www.micc.gouv.qc.ca

Dépôt légal – 2005
ISBN : 2-550-45134-1 (version imprimée)

© Gouvernement du Québec – 2005
Tous droits réservés pour tous pays

Also available in English
Existe una versión en español

3 Renseignements personnels

Nom :

Prénom :

Adresse :

N° Rue App.

Ville Code postal

Téléphone :

Courrier électronique :

4 Table des matières

Bienvenue au Québec !

Les services du MICC et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants 7

Le guide *Apprendre le Québec* : un outil pour vous

Comment utiliser votre guide 8

Commencer vos démarches avant de partir 8

Les services d'accueil et d'aide à l'intégration

Connaître et obtenir les services 9

La société québécoise

Connaître les valeurs et les fondements de la société québécoise 11

Connaître mes responsabilités et celles de la société d'accueil 14

Les lieux d'établissement

Déterminer ma région ou ma ville d'établissement 16

Le budget

Prévoir mon budget 18

Le français

Amorcer mon apprentissage du français ou perfectionner mes connaissances 21

Le logement

Me renseigner sur le logement 25

Trouver mon premier logement 28

Les documents importants

Réunir les documents importants 32

Obtenir les documents essentiels et les documents utiles 34

> La carte d'assurance maladie 34

> Le numéro d'assurance sociale 36

> La carte de résident permanent 37

> Le permis de conduire 38

Les services publics

Me renseigner sur les programmes et les services publics et en faire la demande, au besoin 40

> L'aide financière à la famille 40

> Les services de garde 42

> Les services éducatifs 44

> Les services médicaux et sociaux 46

> Les services municipaux 47

> Les services publics d'emploi 47

Les services bancaires

Ouvrir mon compte bancaire 48

Obtenir ma carte de débit bancaire 48

Me renseigner sur le crédit 49

Le réseau de contacts

Créer mon réseau de contacts 51

5

Table des matières

Le travail et la recherche d'emploi

Chercher et trouver du travail ... 56

M'adapter aux réalités et aux valeurs du marché du travail québécois ... 58

Faire le bilan de ma situation professionnelle en lien avec le marché du travail québécois ... 61

> Explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier au Québec ... 61

> Connaître les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec ... 63

> Connaître les conditions pour exercer une profession ou un métier réglementés ... 64

> Envisager de faire une demande d'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* ... 68

> Connaître le marché du travail québécois ... 70

> Connaître les possibilités d'emploi de différentes régions du Québec ... 71

> Me renseigner sur le travail autonome et la création d'une entreprise ... 72

> Identifier mes compétences professionnelles et personnelles ... 75

> Définir mon projet d'emploi ... 78

Mettre en œuvre un plan d'action réaliste dans le but d'obtenir un emploi relié à mes compétences professionnelles ... 80

> Obtenir une première expérience de travail au Québec ... 80

– Acquérir des techniques de recherche d'emploi ... 80

– Trouver un premier emploi ... 82

– Me faire valoir dans mon emploi ... 86

> Poursuivre mes démarches ... 88

– Satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation, s'il y a lieu ... 88

– Acquérir, si nécessaire, une formation ... 90

– Apprendre l'anglais, en plus du français, si l'emploi l'exige ... 94

> Assurer le suivi de mon plan d'action ... 96

– Obtenir un emploi relié à mes compétences professionnelles ... 96

Renseignements complémentaires

L'arrivée et les premiers jours ... 98

Le logement ... 103

Le système de santé au Québec ... 109

La famille ... 112

Le système scolaire québécois ... 119

L'emploi ... 123

Liste des principales professions et principaux métiers réglementés au Québec ... 127

Coordonnées des services Immigration-Québec ... 129

Liste des principaux sites Internet ... 131

Adresses courriel pour se renseigner sur les régions du Québec ... 132

7 Bienvenue au Québec !

En immigrant au Québec, vous réalisez un des projets majeurs de votre vie. S'adapter à une nouvelle société et y prendre sa place comportent de nombreux défis. Dès votre arrivée au Québec, vous vivrez plusieurs changements et devrez expérimenter de nouvelles façons de faire.

Pour maximiser vos chances de réussite, le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles (MICC) met à votre disposition le présent guide d'aide à l'intégration. Cet outil présente une synthèse des démarches les plus importantes à entreprendre pour réussir votre intégration à la société québécoise. Il vous aidera dès maintenant à faire la transition vers votre nouvelle vie au Québec.

Les services du MICC et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants

Le MICC constitue l'une de vos premières sources d'information. Au Québec, les services Immigration-Québec vous offrent gratuitement des services d'accueil, d'accompagnement et de soutien à l'intégration. De plus, des organismes communautaires contribuent à l'accueil et à l'intégration des immigrants. Ils connaissent très bien les besoins des nouveaux arrivants et peuvent vous apporter une aide concrète. Le MICC soutient financièrement ces organismes à titre de partenaires de son action.

8 Le guide *Apprendre le Québec* : un outil pour vous

Le parcours d'intégration de chaque nouvel arrivant diffère selon ses besoins et ses objectifs personnels. Votre guide est donc là pour vous aider à évaluer vos besoins, à déterminer des objectifs réalisables et à choisir des stratégies efficaces. Il vous sera d'une grande utilité pour vous aider à préparer et à réaliser votre projet d'immigration depuis l'obtention de votre Certificat de sélection du Québec (CSQ) jusqu'à l'atteinte de vos objectifs d'intégration au Québec. Il vous servira aussi au cours de vos rencontres avec les agents d'accueil et d'accompagnement du MICC et des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants ainsi qu'avec les personnes qui vous assisteront dans vos démarches d'insertion en emploi.

Comment utiliser votre guide

Le guide est divisé en plusieurs sections qui traitent chacune d'un ou de plusieurs sujets. Pour chaque sujet, vous trouverez des renseignements essentiels, des références pour compléter votre recherche d'information, des ressources pour vous assister dans vos démarches ainsi que des espaces pour vos notes personnelles qui vous permettront de tenir à jour l'avancement de vos démarches. L'ordre dans lequel vous réaliserez les étapes de votre parcours ne sera pas nécessairement le même que celui présenté dans le guide.

Pour vous aider à planifier vos démarches, chacun des sujets est accompagné d'un ou deux pictogrammes :

À réaliser ou à commencer de préférence avant de partir.

À réaliser dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec.

À réaliser durant votre parcours d'intégration au Québec.

Commencer vos démarches avant de partir

Pour la majorité des immigrants, il s'écoule généralement plusieurs mois entre l'obtention du Certificat de sélection du Québec (CSQ) et la délivrance du visa fédéral d'immigration. Nous vous encourageons à profiter de cette période pour commencer à préparer votre nouvelle vie au Québec.

Utilisez votre guide pour planifier les démarches que vous pouvez réaliser avant votre départ. En plus d'accroître vos chances de réussir votre intégration, vous réaliserez de grandes économies de temps et d'énergie.

9 Les services d'accueil et d'aide à l'intégration

Connaître et obtenir les services

Les formalités d'entrée

À votre arrivée, vous constaterez que les formalités d'usage sont relativement simples et courtes grâce à votre passeport et à votre visa d'immigration valides. Les contrôles douaniers et l'octroi de la résidence permanente relèvent des autorités canadiennes. Ces procédures peuvent se faire à n'importe quel poste frontalier canadien.

L'accueil à l'aéroport et dans les services Immigration-Québec

Si vous arrivez à l'aéroport Montréal-Trudeau, présentez-vous au comptoir du Service d'accueil du MICC. Ce comptoir est situé dans le hall des arrivées internationales, près de l'endroit où vous récupérerez ensuite vos bagages. Un agent d'accueil vous fournira des renseignements utiles et vous fixera un rendez-vous au service Immigration-Québec de votre région de destination pour une entrevue d'accueil et d'aide à l'installation ou pour une session sur les premières démarches d'installation.

Présentez-vous au Service d'accueil du MICC même si vous venez rejoindre des amis ou un membre de votre famille déjà installés au Québec. Un premier contact avec ce service vous évitera des démarches inutiles et facilitera votre accès aux services gouvernementaux.

Si vous n'avez pas été accueilli par ce service à votre arrivée, communiquez avec le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence afin d'y obtenir un rendez-vous.

Vos premières rencontres avec un agent d'accueil ou d'accompagnement serviront :

> à enregistrer votre arrivée au moyen de vos visa, passeport et Certificat de sélection du Québec (CSQ) ainsi qu'à confirmer les données de votre dossier (nom, date de naissance, etc.) si vous n'avez pu le faire au Service d'accueil en aéroport ;

10 Les services d'accueil et d'aide à l'intégration

> à vous aider à évaluer vos besoins et, s'il y a lieu, ceux de votre famille, à partir de votre guide ;

> à vous renseigner sur les démarches pour obtenir les documents importants (carte d'assurance maladie, numéro d'assurance sociale, permis de conduire, etc.) ;

> à vous diriger vers tout autre service d'aide à l'intégration offert par le MICC (sessions d'information, cours de français, *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*), l'organisme communautaire ou le service gouvernemental approprié.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES D'ACCUEIL ET D'AIDE À L'INTÉGRATION

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

Notes sur mes démarches

❑ Je me suis présenté au Service d'accueil du MICC à l'aéroport.

❑ J'ai pris rendez-vous dans un service Immigration-Québec pour une entrevue ou une séance d'information sur les premières démarches d'installation.

Coordonnées :

Date du rendez-vous :

❑ J'ai pris rendez-vous dans un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Date du rendez-vous :

11 La société québécoise

Connaître les valeurs et les fondements de la société québécoise

La connaissance des valeurs sur lesquelles la société québécoise se fonde est nécessaire pour faciliter votre adaptation à votre nouveau milieu de vie.

Le Québec est une société démocratique, d'expression française, pluraliste. S'adapter à ce nouveau milieu de vie et y participer pleinement, c'est être prêt à découvrir et à respecter les valeurs fondamentales énoncées dans la Charte des droits et libertés de la personne du Québec telles que le droit à l'égalité, l'interdiction de la discrimination sous toutes ses formes ainsi que les droits politiques, judiciaires, économiques et sociaux.

Au Québec

> Le système politique québécois repose sur la liberté, l'égalité et la participation des citoyens à des associations et à des partis politiques. Les citoyens, de naissance ou naturalisés, élisent leurs représentants à tous les paliers de gouvernement lors d'élections.

> L'État est laïque. L'indépendance des pouvoirs politiques et religieux est une valeur fondamentale de la société québécoise.

> La société québécoise favorise la résolution des conflits par la négociation. L'expression violente des rivalités ou des haines interethniques, politiques et interreligieuses n'est pas tolérée.

> Tous les Québécois, natifs ou immigrés, ont le droit de choisir librement leur style de vie, leurs valeurs, leurs opinions et leur religion. Tous ont la responsabilité de respecter toutes les lois, même si celles-ci s'avèrent incompatibles avec leur religion ou leurs valeurs personnelles.

> Le gouvernement du Québec condamne le racisme et s'engage à favoriser la pleine participation de toute personne au progrès économique, social et culturel du Québec, indépendamment de sa

couleur, de sa religion, de son origine ethnique ou nationale. Ces principes sont énoncés dans la *Déclaration du gouvernement du Québec sur les relations interethniques et interraciales*.

> L'homme et la femme sont égaux ; ils ont les mêmes responsabilités et jouissent des mêmes droits, tant dans les affaires publiques que dans la vie privée. La loi oblige les parents à accorder à leurs enfants la sécurité et les soins nécessaires à leur épanouissement. L'usage de la violence envers un enfant, un conjoint ou toute autre personne est interdit.

> Le français représente non seulement un outil de communication essentiel, mais aussi un symbole commun d'appartenance à la société québécoise et de dialogue interculturel.

Informez-vous sur les valeurs de la société québécoise avant de partir en consultant les sites Internet proposés et en prenant connaissance de la documentation disponible. Une fois au Québec, le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants vous renseigneront et vous dirigeront vers les ressources appropriées, au besoin.

Le saviez-vous ?

> La société québécoise d'aujourd'hui compte plus d'une centaine de communautés culturelles. De langues, de cultures et de religions diverses, ces communautés contribuent grandement à l'enrichissement social, économique et culturel du Québec. Elles vivent de manière pacifique et sont encouragées à entretenir des relations interculturelles harmonieuses.

> Le Québec est une société où l'accommodement, le compromis et la recherche de consensus sont privilégiés. L'ouverture à la diversité, la tolérance et le respect sont aussi des valeurs très importantes entre les personnes.

> Pour entrer en relation et communiquer entre eux, les Québécois préfèrent la simplicité. Ils communiquent généralement de façon plutôt directe, précise et de manière explicite. Ils gardent habituellement une certaine distance physique entre eux et leur interlocuteur, démontrant ainsi leur respect de l'espace personnel de l'autre. Le tutoiement avec les personnes plus jeunes ou d'âge similaire est largement répandu.

> Les Québécois prennent généralement très au sérieux leurs engagements par rapport au temps. La ponctualité est de mise pour les rendez-vous.

> Dans la vie publique, en attente d'un service, les Québécois respectent habituellement le principe selon lequel le premier arrivé est le premier servi. Que ce soit dans un magasin, à la banque, à l'arrêt d'autobus, au cinéma, chacun attend son tour. La personne qui ne respecte pas cet usage s'expose à se faire rappeler à l'ordre par ses concitoyens.

13 La société québécoise

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC, LES RELATIONS CIVIQUES, LES VALEURS ET FONDEMENTS DE LA SOCIÉTÉ QUÉBÉCOISE

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Québec interculturel*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*
- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** : www.cdpdj.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES COMMUNAUTÉS CULTURELLES DU QUÉBEC ET LES ACTIVITÉS DE RAPPROCHEMENT INTERCULTUREL

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Québec interculturel*

INFORMATION SUR LES DROITS ET LES CONDITIONS DE VIE DES FEMMES ET COORDONNÉES DES BUREAUX RÉGIONAUX

- **Conseil du statut de la femme** : www.csf.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE SYSTÈME POLITIQUE QUÉBÉCOIS

- **Assemblée nationale du Québec** : www.assnat.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR VOS DROITS ET RESPONSABILITÉS, LES PUBLICATIONS JURIDIQUES DESTINÉES AU GRAND PUBLIC ET LES COORDONNÉES DES ORGANISMES

- **Éducaloi** : www.educaloi.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ Les valeurs de la société québécoise, différentes de celles de mon pays d'origine, sont les suivantes :

❑ Les valeurs de la société québécoise que j'aimerais découvrir davantage sont les suivantes :

14 La société québécoise

Connaître mes responsabilités et celles de la société d'accueil

L'engagement du gouvernement

Le gouvernement du Québec vous offre, avec la collaboration de ses partenaires publics, privés et communautaires, des outils d'accompagnement et de suivi de votre démarche d'intégration ainsi que des services d'accueil et d'intégration adaptés à vos besoins spécifiques, dont : des services d'apprentissage du français, des services-conseils en matière de reconnaissance des formations et des compétences acquises hors du Québec et un ensemble de mesures d'insertion en emploi.

Mon engagement

En tant qu'immigrant vous vous engagez à prendre en charge votre démarche d'intégration et à l'amorcer le plus rapidement possible à l'aide des moyens mis à votre disposition. Vous vous engagez aussi à découvrir et à respecter les valeurs fondamentales de la société québécoise ainsi que ses lois.

La réussite de votre parcours d'intégration dépendra des efforts que vous déploierez et de votre capacité d'adaptation à la société québécoise. Vous avez un rôle actif à jouer à chaque étape de votre processus d'intégration : c'est votre principale responsabilité.

Surmonter les difficultés d'adaptation

Au contact d'une nouvelle société et de façons de faire différentes, il se peut que vous viviez une situation d'adaptation difficile.

Plusieurs facteurs pourraient expliquer une telle situation : difficultés de trouver un emploi, difficultés financières, poids des responsabilités familiales à assumer dans un nouvel environnement social et culturel. Dans ce cas, si vous avez tendance à vous isoler, si vous vous sentez anxieux, si vous éprouvez un sentiment de honte parce que vous êtes sans emploi, si vous sentez que vous perdez confiance en vous, il faut en parler. N'hésitez pas à faire appel à un ami ou à quelqu'un de votre famille ou de votre entourage en qui vous avez confiance afin de trouver chez cette personne le soutien et l'encouragement dont vous avez besoin.

Sachez que le Québec vous offre aussi différentes ressources qui peuvent vous aider à surmonter ces difficultés. Il est d'ailleurs courant, au Québec, de chercher de l'aide à l'extérieur du cercle de la famille ou des amis, au besoin. Vous pouvez consulter les ressources de votre société d'accueil en toute confiance. Si vous avez besoin de cette aide extérieure, adressez-vous à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants. Il vous accompagnera tout au long de votre parcours d'intégration et vous aidera à identifier les causes probables de vos difficultés et à ajuster vos objectifs au besoin. S'il le faut, l'organisme vous dirigera vers la ressource appropriée.

15 La société québécoise

Les enfants peuvent aussi avoir des problèmes d'adaptation, notamment à l'école. Ces problèmes peuvent se manifester par des difficultés d'apprentissage ou de l'isolement. C'est pourquoi l'école offre des services complémentaires : soutien, encadrement, psychologie, santé, services sociaux, etc. N'hésitez pas à y faire appel en cas de besoin. Votre centre de santé et de services sociaux (CSSS)* peut aussi vous conseiller à ce propos.

Vous trouverez des renseignements sur les centres de santé et de services sociaux à la page 46 de votre guide. Si votre enfant développe des troubles de comportement sérieux, le Centre jeunesse de votre région peut vous apporter aide et conseils.

Pour en savoir plus

SERVICES D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES NOUVEAUX ARRIVANTS

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

INFORMATION ET COORDONNÉES DES CENTRES JEUNESSE DU QUÉBEC

- **Association des centres jeunesse du Québec** : www.acjq.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ Personnes-ressources à contacter

Nom :

Coordonnées :

Nom :

Coordonnées :

* Aussi connu sous l'ancienne appellation de CLSC.

16 Les lieux d'établissement

Déterminer ma région ou ma ville d'établissement

Avant de quitter votre pays d'origine, informez-vous sur ce que les régions du Québec peuvent vous offrir. Le Québec compte plusieurs villes qui proposent de bonnes occasions d'emploi ou d'investissement, une excellente qualité de vie, un coût de la vie abordable ainsi que des services et des loisirs diversifiés.

Ce sur quoi je dois me renseigner avant de partir

Parce que plusieurs aspects peuvent influencer votre choix, il importe de vous renseigner sur différentes régions à propos, notamment :

- des possibilités d'emploi ;
- de la disponibilité et du coût des logements et du transport ;
- de l'accessibilité aux services publics de transport en commun, aux établissements d'enseignement, aux loisirs et aux lieux de culte ;
- de la tenue d'activités culturelles et de plein air ;
- de la présence d'une communauté de même origine que vous.

Pour en apprendre davantage sur les régions du Québec

Vous pouvez dès maintenant obtenir des renseignements sur les régions du Québec en adressant votre demande par courrier électronique. Vous trouverez la liste des adresses courriel à la page 132 de votre guide. Si vous n'avez pas accès à Internet, vous pouvez vous adresser à un service Immigration-Québec par la poste, par téléphone ou par télécopieur. Leurs coordonnées sont indiquées aux pages 129 et 130 de votre guide.

17 Les lieux d'établissement

Au Québec

Si vous êtes à Montréal, participez aux sessions d'information sur les différentes régions du Québec ; elles sont offertes gratuitement par les services Immigration-Québec. Vous y rencontrerez des personnes-ressources et découvrirez les emplois disponibles, les perspectives d'affaires, les possibilités de logement et les services disponibles dans ces régions : les cours de français, la santé, l'éducation, etc.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES RÉGIONS ET LES PRINCIPALES VILLES DU QUÉBEC AINSI QUE SUR LES SESSIONS D'INFORMATION SUR LES RÉGIONS

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

AUTRES SITES À VISITER POUR DÉCOUVRIR LES RÉGIONS ET LES PRINCIPALES VILLES DU QUÉBEC

- **Portails régionaux** : www.gouv.qc.ca
- **Ministère des Affaires municipales et des régions** : www.mamr.gouv.qc.ca
- **Bonjour Québec** : www.bonjourquebec.com

Notes sur mes démarches

❑ J'ai exploré les possibilités de m'établir dans une des villes du Québec. Les villes qui m'intéressent le plus sont les suivantes :

Ville :
Avantages :

Inconvénients :

Ville :
Avantages :

Inconvénients :

18 Le budget

Prévoir mon budget

La mise en œuvre d'un projet d'immigration comporte des frais importants. Avant de partir, il est important d'évaluer les coûts liés à votre projet et de prévoir un budget suffisant. Aux frais exigés par le gouvernement du Québec pour traiter votre demande de Certificat de sélection du Québec (CSQ), vous devrez ajouter les dépenses nécessaires pour compléter vos démarches d'immigration, pour vous installer et pour subvenir à vos besoins pendant les premiers mois de votre établissement au Québec.

Pour en savoir plus

Renseignements sur le montant minimum requis pour subvenir à vos besoins durant les trois premiers mois au Québec

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pourquoi choisir le Québec*

Renseignements sur les prix de différents services et produits de consommation

- **La toile du Québec** : www.toile.qc.ca

Important

Si vous avez été sélectionné à titre de travailleur indépendant, de travailleur autonome ou d'entrepreneur, vous vous êtes engagé à disposer d'une somme suffisante pour subvenir, pendant les trois premiers mois de votre établissement au Québec, à vos propres besoins et à ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent. Nous vous rappelons que vous devrez posséder cette somme minimale à votre arrivée.

19 Le budget

Principales dépenses auxquelles je dois penser dans la planification de mon budget

Frais après l'obtention de mon Certificat de sélection du Québec (CSQ)	**Coût**
❑ Frais exigés par le gouvernement du Canada pour la demande de résidence permanente	
❑ Frais de traduction des divers documents nécessaires à ma démarche d'intégration	
❑ Frais relatifs aux démarches auprès d'un organisme de réglementation d'une profession ou d'un métier, s'il y a lieu	
❑ Frais relatifs à la demande d'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*, si requise	
❑ Billets d'avion, de train, d'autobus, etc.	
❑ Assurance voyage	
Frais à l'arrivée et durant les premiers mois de mon établissement au Québec	
❑ Hébergement pour les premiers jours (hôtel)	
❑ Location d'un logement	
❑ Équipement du logement (meubles, appareils électroménagers, literie, batterie de cuisine et autres articles indispensables)	
❑ Électricité	
❑ Chauffage du logement (gaz, électricité, mazout)	

20 Le budget

- ❑ Assurance habitation _____
- ❑ Téléphone _____
- ❑ Vêtements chauds, si j'arrive au Québec en automne ou en hiver _____
- ❑ Transport (taxi, autobus, métro, automobile) _____
- ❑ Assurance santé pour moi et les membres de ma famille (facultative – voir p. 34 du guide) _____
- ❑ Nourriture _____
- ❑ Garderie, s'il y a lieu _____

Autres (téléviseur, câblodistribution, ordinateur, Internet, loisir, etc.) _____

- ❑ _____ _____
- ❑ _____ _____
- ❑ _____ _____
- ❑ _____ _____
- ❑ _____ _____

Total : _____

21 Le français

Amorcer mon apprentissage du français ou perfectionner mes connaissances

Le français est la langue officielle du Québec et celle qu'on utilise le plus souvent dans la vie publique. C'est un outil indispensable pour participer à la vie culturelle, civique et sociale, fonctionner au quotidien, mettre pleinement à profit vos compétences professionnelles et intégrer plus rapidement le marché du travail.

Avant de partir

> Si vous n'êtes pas francophone ou si vous n'avez pas une connaissance avancée du français, profitez du délai d'attente de votre visa pour améliorer vos compétences en français. Concentrez-vous sur le développement de compétences de communication essentielles. Apprenez à vous présenter, à demander des renseignements ou des services, à raconter des événements, à rapporter les paroles de quelqu'un, à donner votre opinion, à parler de votre expérience de travail, de vos projets, etc.

> Les efforts que vous fournirez pour apprendre le français ou pour en parfaire votre connaissance seront rentables. En effet, plusieurs d'entre vous devront atteindre, à l'oral et à l'écrit, des niveaux de compétence avancés afin de réussir leur adaptation et leur intégration socioprofessionnelle au Québec.

> Renseignez-vous sur les possibilités de prendre des cours de français dans votre pays de départ. Les bureaux d'immigration du Québec à l'étranger sont en mesure de vous fournir de l'information au sujet des organismes ou des établissements d'enseignement du français reconnus dans votre pays.

22 Le français

Une condition essentielle à votre intégration sociale et professionnelle

La connaissance du français est essentielle pour participer et s'adapter à la société québécoise. À l'occasion de vos contacts avec les Québécois, vous constaterez rapidement leur ouverture, leur gentillesse et leur désir de communiquer avec vous dans leur langue. La capacité de vous exprimer en français vous aidera :

> à communiquer avec les Québécois ;

> à développer des réseaux de contact ;

> à mieux connaître la culture et l'histoire de votre société d'accueil ;

> à aider vos enfants à réussir à l'école.

Une maîtrise suffisante du français multipliera vos possibilités sur le plan professionnel et vous permettra de réaliser vos démarches d'insertion en emploi. Par exemple :

> participer aux activités d'aide à la recherche d'emploi des organismes en employabilité ;

> obtenir l'autorisation d'exercer une profession ou un métier réglementés (permis d'exercice, certificat de qualification ou de compétence) ;

> accéder à de la formation complémentaire ;

> réussir des examens d'embauche ;

> trouver un emploi.

À votre arrivée au Québec

Partout au Québec, la plupart des universités, des collèges d'enseignement général et professionnel (cégeps) et des commissions scolaires proposent des cours de français.

Le MICC offre, en partenariat avec les établissements d'enseignement publics et des organismes communautaires, de nombreuses formules d'apprentissage souples et variées qui sont adaptées à votre profil. Selon vos besoins et vos disponibilités, vous pouvez choisir des cours à temps complet, à temps partiel ou en milieu de travail. Ces cours vous initieront aussi aux aspects pratiques de la vie quotidienne au Québec. Des mesures de soutien financier peuvent être offertes pour vous aider à assumer les coûts.

Si vous devez amorcer ou compléter votre formation en français au Québec, faites-en la demande dans les premiers

Différents moyens

En plus de suivre des cours, différentes activités peuvent vous aider à améliorer votre connaissance du français : regarder la télévision, écouter la radio ou lire des publications en français ou encore participer à des activités avec des personnes qui parlent français. Le MICC met aussi à votre disposition une banque gratuite d'exercices de français en ligne. Vous pouvez également vous inscrire à des cours de français à distance ou en ligne pour perfectionner vos connaissances en français. Sachez toutefois que ces cours peuvent comporter des coûts.

23 Le français

jours suivant votre arrivée. Si vous désirez vous inscrire à des cours à temps complet, vous trouverez dans le site Immigration-Québec des renseignements ainsi que la *Demande d'admission aux cours de français à temps complet et à l'aide financière* que vous pouvez remplir et faire parvenir à l'adresse indiquée à la fin du formulaire. Vous pouvez aussi obtenir ce document et des renseignements sur les autres formules d'apprentissage du français en vous adressant au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence.

Les cours de français à temps complet et à temps partiel offerts par le MICC sont d'une durée de 11 semaines et débutent à des dates fixes, généralement tous les trois mois. Il faut donc attendre le début d'une nouvelle session avant de pouvoir commencer un cours. Il est rare de pouvoir commencer un cours immédiatement après en avoir fait la demande.

Le « français québécois »

Lors de vos premiers contacts avec des Québécois, vous devrez peut-être fournir quelques efforts pour vous adapter à une variété du français qui ne vous est pas familière ou à un vocabulaire que vous n'avez jamais entendu. Toutefois, vous vous habituerez sans grande difficulté.

Pour en savoir plus

DANS VOTRE PAYS DE DÉPART, ORGANISMES OU ÉTABLISSEMENTS OFFRANT DES COURS DE FRANÇAIS

- **Bureau d'immigration du Québec à l'étranger qui couvre votre territoire** – coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*

AU QUÉBEC, ORGANISMES OU ÉTABLISSEMENTS OFFRANT DES COURS DE FRANÇAIS (CRITÈRES D'ADMISSIBILITÉ, INSCRIPTION, DURÉE DES COURS, OUTILS PÉDAGOGIQUES, LIEUX D'ENSEIGNEMENT, HORAIRE, AIDE FINANCIÈRE, ETC.)

- **Site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles**
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

FORMATION EN LIGNE – ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT, RESSOURCES ET COURS OFFERTS, FRAIS D'INSCRIPTION

- **Télé-université** : www.teluq.uquebec.ca
- **Le-Formateur/Portail de la formation en ligne** (informatique et langues) offerte par 16 cégeps du Québec : www.le-formateur.com
- **Du français sans faute** : www.dfsf.com

BANQUE GRATUITE D'EXERCICES DU MICC

- www.micc-francisation.gouv.qc.ca

24 Le français

Notes sur mes démarches

Avant de partir

❑ J'ai déterminé les organismes ou établissements d'enseignement qui offrent des cours de français.

❑ Je prends des cours de français.

Nom de l'organisme ou de l'établissement :

Adresse :

Ma formation débute à la date suivante :

À l'arrivée au Québec

❑ J'ai fait une demande d'admission à un cours de français.

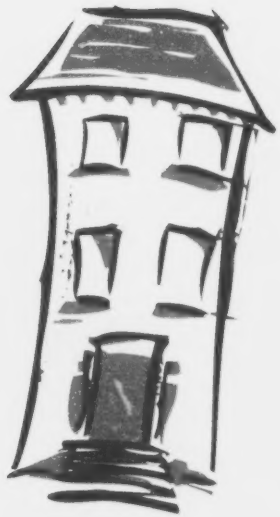
Date d'inscription :

Nom de l'organisme ou de l'établissement :

Adresse :

Ma formation débute à la date suivante :

25 Le logement



Me renseigner sur le logement

Depuis quelques années, il y a peu de logements locatifs disponibles dans plusieurs villes du Québec, ce qui complique considérablement la recherche d'un logement. Vous devrez faire preuve de patience, car trouver le bon logement exige du temps et des efforts. Vous devrez peut-être occuper temporairement un logement qui ne correspond pas tout à fait à vos attentes.

Le coût d'un logement varie, entre autres, selon le nombre de pièces qu'il comporte, la ville ou le quartier où il est situé, l'offre et la demande ainsi que la proximité des services. Le logement est généralement moins cher à l'extérieur des grandes villes. Avant de décider où vous établir, évaluez les avantages que présentent les différentes régions du Québec.

Le saviez-vous ?

Comme la majorité de Québécois vivant dans les villes, la plupart des nouveaux arrivants sont locataires. Au Québec, le contrat de location, appelé « bail », expire généralement le 30 juin de chaque année. Les mois de mars, avril et mai sont donc les plus propices pour chercher un logement. On peut cependant conclure un bail à n'importe quel moment de l'année et pour n'importe quelle durée.

Vous trouverez à la page 103 de votre guide des renseignements complémentaires sur le logement au Québec.

26 Le logement

Parlons « logement »

Au Québec, si on vous dit :	**… cela vous indique :**
2 ½, 3 ½, 4 ½, etc.	le nombre de pièces de l'appartement (la salle de bain compte pour une demi-pièce).
Semi-meublé	que les électroménagers de base (cuisinière et réfrigérateur) sont fournis et inclus dans le loyer.
Chauffé ou non chauffé	que le coût du chauffage est compris ou n'est pas compris dans le loyer.
Eau chaude	que le coût de l'énergie associé à l'utilisation de l'eau chaude est compris dans le loyer.

Habituellement, les normes d'habitation québécoises comptent une pièce par personne, excluant la cuisine et la salle de bain. Cependant, il n'existe aucune législation précise à ce sujet. Il faut donc évaluer le prix du logement selon l'espace observé au moment de la visite, quelle que soit la manière dont le propriétaire calcule le nombre de pièces.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES COÛTS MOYENS ET LA DISPONIBILITÉ DES LOGEMENTS DANS DIFFÉRENTES RÉGIONS DU QUÉBEC

- **Société canadienne d'hypothèques et de logement** : www.cmhc-schl.gc.ca
- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pourquoi choisir le Québec*

27 Le logement

Notes sur mes démarches

❑ J'ai identifié les caractéristiques du logement que je recherche.

Nombre de pièces :

Électroménagers : ❑ à fournir ❑ inclus

Proximité des transports en commun : ❑ métro ❑ autobus ❑ train de banlieue

28 Le logement

Trouver mon premier logement

À votre arrivée au Québec, à moins de disposer de moyens financiers importants, vous n'envisagerez sans doute pas un long séjour à l'hôtel. Trouver rapidement un logement convenable, à prix abordable, sera donc votre première préoccupation.

Me loger à l'arrivée

Vous aurez intérêt à vous installer d'abord temporairement dans un logement (appartement ou chambre) meublé, loué à la semaine ou au mois et situé, si possible, dans un quartier suffisamment central pour faciliter vos premières démarches. Vous devrez peut-être envisager d'habiter chez des parents ou des amis durant un certain temps. Après quelques semaines ou quelques mois, vous pourrez faire des démarches pour trouver un domicile plus conforme à vos besoins.

La recherche de mon premier logement

Avant de choisir un logement, estimez le montant maximal de loyer que vous pouvez raisonnablement débourser en plus de vos dépenses courantes. Lorsque vous calculez le coût de location d'un logement, tenez compte du coût des services essentiels : électricité, chauffage, assurance, téléphone, transport ainsi que d'autres services comme la câblodistribution et le stationnement. Certains appartements sont équipés d'un réfrigérateur et d'une cuisinière, mais la plupart du temps vous devez posséder vos propres électroménagers.

Prenez le temps de découvrir les environs et les quartiers de la municipalité où vous avez décidé de vous établir. Après avoir déterminé les quartiers ou les municipalités qui vous conviennent, promenez-vous dans les rues résidentielles afin de repérer les logis offerts indiqués par une pancarte « à louer ». Vous pouvez également consulter les petites annonces des journaux et visiter les sites Internet de recherche de logement.

Conseil pratique

Demandez au personnel du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence de vous indiquer quel organisme communautaire peut vous aider à trouver un logement et faites appel aux services de cet organisme.

Comment choisir un logement

> Visitez les logis qui vous paraissent les plus intéressants, en vous faisant accompagner si possible.

> Inspectez l'état des lieux et demandez à voir toutes les pièces du logement.

> Évaluez les réparations nécessaires et vérifiez qu'au moins une des prises téléphoniques fonctionne.

> Informez-vous des services (chauffage, électricité, peinture, entretien de la plomberie, etc.), des meubles et appareils compris dans le loyer, des services de conciergerie et des règlements concernant la

29 Le logement

jouissance, l'usage et l'entretien des logements et des espaces communs.

> Examinez le logis du point de vue de la sécurité, de la tranquillité et de la proximité des services (supermarchés, transports en commun, écoles, etc.).

> Si vous avez un ou des animaux de compagnie, assurez-vous qu'aucun règlement d'immeuble ou clause au bail n'interdit leur présence.

Conseil pratique

Avant de signer un bail, lisez-le au complet très attentivement. Assurez-vous que toutes les conditions discutées avec le propriétaire s'y trouvent, en particulier les réparations qu'il s'est engagé à faire et la date de leur exécution. Assurez-vous également que le logement indiqué au bail est bien celui que vous avez visité et accepté de louer.

Renseignements utiles

– Certains quartiers comptent une association de locataires, souvent appelée « comité logement », qui peut vous aider à propos de tout ce qui concerne la location d'un logement.

– Au Québec, l'entente de location se fait habituellement au moyen d'un contrat écrit en bonne et due forme – le bail – que les deux parties doivent signer et respecter. C'est là une formalité importante, car il s'agit d'un véritable contrat qui détermine les responsabilités et les engagements respectifs du propriétaire et du locataire. La Régie du logement du Québec propose un formulaire officiel de bail, couramment utilisé par les propriétaires de logements.

Vous trouverez à la page 103 de votre guide des renseignements complémentaires sur le bail.

30 Le logement

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET ASSISTANCE POUR VOUS AIDER À TROUVER UN LOGEMENT

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Logement*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LES DROITS ET RESPONSABILITÉS DES PROPRIÉTAIRES ET DES LOCATAIRES EN MATIÈRE DE LOGEMENT, LES PRINCIPAUX ÉLÉMENTS À CONSIDÉRER AU COURS DE LA RECHERCHE D'UN LOGEMENT, LES PRATIQUES INTERDITES PAR LA LOI, LE BAIL, LA COLOCATION, LES RECOURS DONT VOUS DISPOSEZ SI LE PROPRIÉTAIRE NE RESPECTE PAS LE BAIL

- **Régie du logement du Québec** : www.rdl.gouv.qc.ca
- **Société canadienne d'hypothèques et de logement** : www.cmhc-schl.gc.ca

INFORMATION SUR LES DROITS DE LA PERSONNE ET LES DROITS DE LA JEUNESSE

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** : www.cdpdj.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ Quartiers où je désire faire ma recherche d'un logement :

❑ Montant que je peux consacrer au coût du loyer :

31 Le logement

❑ Coordonnées et principales caractéristiques des logements que je désire visiter :

Adresse	Nombre de pièces	Chauffé ou non chauffé	Proximité des transports en commun	Proximité d'autres services (école, garderie, clinique médicale, etc.)	Coût

❑ J'ai besoin d'aide pour chercher un logement. On m'a dirigé vers un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

Nom de l'organisme communautaire :

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

32 Les documents importants

Réunir les documents importants

Apportez tous les documents qui seront utiles dans vos démarches d'installation : pour obtenir un numéro d'assurance sociale, une carte d'assurance maladie, un permis de conduire ; pour inscrire vos enfants à l'école ; pour faire reconnaître vos acquis scolaires et professionnels ; pour réaliser vos démarches de recherche d'emploi ; pour ouvrir un compte bancaire ; pour demander un prêt hypothécaire ; etc.

Voici un aide-mémoire des documents que vous et les membres de votre famille devez apporter au Québec. La liste des documents à apporter varie selon la situation personnelle de chacun.

- ❑ Certificat de sélection du Québec (CSQ)
- ❑ Visa de résident permanent valide apposé dans votre passeport (délivré par le gouvernement canadien)
- ❑ Confirmation du statut de résident permanent (délivrée par le gouvernement canadien)
- ❑ Passeport valide et autres documents de voyage
- ❑ Autres pièces d'identité

- ❑ Acte de naissance, certificat de naissance, documents d'adoption
- ❑ Contrat de mariage, certificat de mariage ou contrat de vie commune pour les conjoints de fait
- ❑ Contrat d'union civile ou certificat d'union civile
- ❑ Documents de séparation ou de divorce
- ❑ Livret de famille, dossiers médical et dentaire, carnet de vaccination
- ❑ Preuve d'assurance du régime de sécurité sociale du pays d'origine, s'il y a lieu

33 Les documents importants

- ❑ Diplômes, certificats d'étude et autres attestations de scolarité
- ❑ Relevés de notes
- ❑ Description des cours et des stages suivis incluant la durée de chacun
- ❑ Attestations d'activités de formation continue
- ❑ *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*, s'il y a lieu (délivrée par le MICC)
- ❑ Attestations d'emploi et d'expérience de travail
- ❑ Attestations de stages de formation ou de perfectionnement
- ❑ Lettres de recommandation d'anciens employeurs ou d'employeurs actuels et renseignements sur les activités de leurs entreprises
- ❑ Permis d'exercice d'une profession ou d'un métier
- ❑ Certificats de compétence ou de qualification professionnelle
- ❑ Historique de crédit, références bancaires, relevés bancaires, relevés de prêts hypothécaires ou personnels, cartes bancaires
- ❑ Lettres de recommandation d'anciens propriétaires ou titres de propriété
- ❑ Permis de conduire valide, permis de conduire international

Ces documents doivent être des originaux ou des copies certifiées conformes. Si les documents originaux sont rédigés dans une langue autre que le français ou l'anglais, vous devez en obtenir une traduction officielle (faite par un traducteur agréé, un consulat, une ambassade) ou authentifiée par les autorités officielles. Cette traduction doit accompagner les documents originaux. Autant que possible, faites traduire vos documents en français. Toutefois, si vous avez déjà des traductions en anglais, elles seront généralement acceptées.

Conseils pratiques

- Vérifiez l'exactitude de l'information apparaissant sur votre confirmation du statut de résident permanent et sur votre CSQ. Faites de même pour les membres de votre famille. Sur chaque document, portez une attention particulière à l'orthographe du nom et du prénom ainsi qu'à l'exactitude de la date de naissance.
- Si possible, apportez avec vous de l'argent liquide en devise canadienne.

Notes sur mes démarches

- ❑ J'ai les originaux et les copies certifiées conformes de tous les documents à apporter.
- ❑ J'ai obtenu les traductions officielles de tous les documents, le cas échéant.

Obtenir les documents essentiels et les documents utiles

Une fois au Québec, vous devrez vous procurer rapidement différents documents qui vous permettront d'accéder à des services publics et qui faciliteront vos démarches d'intégration. Nous vous recommandons d'en faire la demande dans les premiers jours suivant votre arrivée. Lorsque requis, remplissez correctement les formulaires et expédiez-les dans les meilleurs délais. Au besoin, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou d'un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

La carte d'assurance maladie

La carte d'assurance maladie permet d'obtenir les soins de santé – services médicaux et hospitalisation – couverts par le régime d'assurance maladie québécois. Les personnes qui s'établissent au Québec peuvent bénéficier du régime d'assurance maladie après une période d'attente d'une durée maximale de trois mois suivant leur inscription à la Régie d'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il existe des exemptions à la période d'attente. La RAMQ vous indiquera si une exemption s'applique à vous ou à un membre de votre famille. Les personnes assujetties à la période d'attente doivent assumer elles-mêmes les coûts des services de santé qui leur seront fournis durant cette période ou souscrire une assurance privée.

La première démarche à effectuer pour obtenir votre carte d'assurance maladie est la préinscription. Téléphonez ou présentez-vous sans tarder à un bureau de la RAMQ afin de fournir les renseignements requis pour votre inscription. Selon le cas, la RAMQ vous remettra ou vous fera parvenir un formulaire d'inscription. Une fois rempli, assurez-vous que tous les renseignements sont exacts, signez-le et joignez-y les documents requis. Les personnes de 14 ans et plus doivent faire authentifier leur demande. La RAMQ vous informera de la procédure à suivre. La Régie vous fera parvenir une lettre précisant la date du début de votre admissibilité au régime et vous acheminera, par la suite, votre carte d'assurance maladie. Avisez la RAMQ de tout changement d'adresse.

Chaque membre de la famille doit posséder sa propre carte d'assurance maladie. Conservez toujours votre carte d'assurance maladie sur vous et ne la prêtez jamais.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur le régime et la carte d'assurance maladie à la page 109 de votre guide.

35 Les documents importants

Ne tardez pas !

- Communiquez avec la Régie de l'assurance maladie du Québec dès les premiers jours suivant votre arrivée afin de ne pas retarder votre admissibilité au régime.
- Si vous souscrivez une assurance privée, vous devrez le faire dans les cinq premiers jours suivant votre arrivée au Québec. Au-delà de ce délai, il deviendra plus difficile de vous assurer. Renseignez-vous auprès du Service de conciliation des assurances de personnes du Canada.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES PUBLICS DE SANTÉ ET LES SERVICES SOCIAUX

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec** : www.msss.gouv.qc.ca
  Vous pouvez y consulter le guide *Au service de la santé*.

RENSEIGNEMENTS SUR LE RÉGIME ET LA CARTE D'ASSURANCE MALADIE

- **Régie de l'assurance maladie du Québec** : www.ramq.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES ASSUREURS PRIVÉS

- **Service de conciliation des assurances de personnes du Canada** : www.scapc.ca

Notes sur mes démarches

❑ J'ai contacté la RAMQ à mon arrivée pour faire ma préinscription et celle de mon ou mes enfants, le cas échéant.
Date :

❑ J'ai complété mon inscription et celle de mon ou mes enfants, le cas échéant.
Date :

❑ J'ai souscrit une assurance privée, au besoin.
Date :

❑ J'ai obtenu ma carte d'assurance maladie et celle de mon ou mes enfants.
Date :

36 Les documents importants

Le numéro d'assurance sociale (NAS)

Le NAS est essentiel dans plusieurs circonstances, notamment dans les rapports avec un employeur, un organisme gouvernemental et une institution financière. Faites-en la demande dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec.

Le formulaire requis pour obtenir votre NAS est remis à votre arrivée par les agents de Citoyenneté et Immigration Canada (CIC). Il est également disponible dans les centres Service Canada et dans les services Immigration-Québec. Vous pouvez aussi vous le procurer dans le site Internet du ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada (RHDSC).

Pour obtenir votre NAS, remplissez le formulaire de demande de numéro d'assurance sociale. (N'oubliez pas d'inscrire sur votre formulaire l'adresse postale où vous pourrez, dans les semaines qui suivent, recevoir la carte plastifiée portant votre NAS.) Présentez-vous avec ce formulaire et vos pièces d'identité au centre Service Canada desservant le territoire de votre lieu de résidence. C'est la façon la plus rapide, la plus efficace et la plus sécuritaire d'obtenir un NAS, car elle vous évite de vous séparer de vos papiers d'identité. Vous pouvez également effectuer votre demande par la poste, mais cette méthode est plus risquée étant donné que vous devez y joindre vos documents d'identité originaux.

Important

Votre carte d'assurance sociale est un document important ; conservez-la en lieu sûr. Selon la loi, seul votre employeur a le droit de VOIR votre carte.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE NUMÉRO D'ASSURANCE SOCIALE ET SUR LES MODALITÉS D'OBTENTION DE LA CARTE

- **Ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada** : www.rhdsc.gc.ca
  Cliquez sur *Foire aux questions*, puis sur *Numéro d'assurance sociale*.

Notes sur mes démarches

❑ J'ai rempli ma demande.

Date :

❑ J'ai reçu ma carte d'assurance sociale.

Date :

37 Les documents importants

La carte de résident permanent

La carte de résident permanent est délivrée automatiquement aux nouveaux arrivants par Citoyenneté et Immigration Canada (CIC), dans le cadre du processus d'immigration.

Cette carte confirme le statut de résident permanent de son titulaire. Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, vous aurez besoin de votre carte de résident permanent pour revenir au pays à bord d'un transporteur commercial : avion, bateau, train ou autocar. Vous devrez présenter votre carte et celle de vos enfants, le cas échéant, au personnel de la compagnie de transport.

Cette carte vous sera délivrée par courrier, généralement dans les quatre semaines suivant votre entrée au Canada ou à partir du moment où vous aurez fourni votre adresse postale au Canada à CIC.

Si vous connaissez déjà votre adresse postale lors de votre arrivée au Québec, fournissez-la au bureau de CIC au moment des formalités pour l'octroi de la résidence permanente. Si vous ne pouvez fournir votre adresse postale à ce moment, vous devrez le faire dans les 180 jours qui suivront la date de votre arrivée. Vous pouvez procéder par télécopieur (le numéro vous sera fourni au bureau de CIC lors de votre arrivée), par téléphone en appelant au Télécentre ou par Internet. Assurez-vous que l'adresse que vous fournissez est valide pour au moins 30 jours.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA CARTE DE RÉSIDENT PERMANENT

- **Citoyenneté et Immigration Canada** : www.cic.gc.ca
  - Pour transmettre votre adresse par Internet, cliquez sur *Services en ligne*, puis sur *Avis d'adresse*.
  - Pour obtenir le numéro du Télécentre, cliquez sur *Carte de résident permanent*, puis sur *Télécentre de la carte RP*.

Notes sur mes démarches

❑ J'ai fourni l'adresse postale à laquelle je recevrai ma carte de résident permanent.

❑ J'ai obtenu ma carte de résident permanent et celle de mon ou mes enfants.

38 Les documents importants

Le permis de conduire

Pour conduire un véhicule sur les routes du Québec, une personne doit être titulaire d'un permis de la classe appropriée. Si vous êtes titulaire d'un permis de conduire valide délivré ailleurs qu'au Québec, vous pouvez, dans les 90 jours de votre établissement, conduire une automobile sans permis du Québec. Ce délai passé, vous devrez être titulaire d'un permis québécois. Si vous n'avez pas de permis de conduire et désirez en obtenir un, vous devrez d'abord obtenir un permis d'apprenti conducteur, puis compléter une période d'apprentissage. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) vous informera de la marche à suivre.

Échange du permis de conduire une automobile

Les conditions d'échange du permis de conduire varient selon le pays où vous avez obtenu votre permis. Si vous êtes titulaire d'un permis de conduire délivré par un pays ayant des normes de délivrance de permis similaires à celles du Québec, vous pourrez échanger sans examen votre permis pour un permis équivalent du Québec*. Vous trouverez la liste de ces pays dans le site Internet de la SAAQ.

Si vous êtes titulaire d'un permis délivré par un autre pays depuis au moins un an avant votre établissement au Québec, vous pourrez obtenir un permis du Québec à la condition de réussir les examens théoriques et l'examen de conduite sur route.

Si vous désirez échanger votre permis, faites vos démarches auprès de la SAAQ dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec car, selon votre situation, il peut y avoir un délai de plusieurs semaines entre le moment où vous faites votre demande et celui où vous aurez complété le processus d'échange.

Autres véhicules

Si vous désirez obtenir un permis pour conduire un autre type de véhicule, par exemple un véhicule lourd, vous devrez d'abord obtenir un permis québécois de conduire une automobile. Le service d'information à la clientèle de la SAAQ vous renseignera sur la marche à suivre. Vous pouvez aussi consulter le site de la SAAQ.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE PERMIS DE CONDUIRE ET LE RÉGIME D'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC

- **Société de l'assurance automobile du Québec** : www.saaq.gouv.qc.ca
  Pour connaître les numéros de téléphone des renseignements généraux et la liste des points de service, cliquez sur *Pour nous joindre*.

* Des modifications ont été apportées au Code de la sécurité routière. Pour vous renseigner, communiquez avec la SAAQ.

39 Les documents importants

Notes sur mes démarches

❑ J'ai pris un rendez-vous avec un centre de services de la SAAQ.

Adresse :

Date du rendez-vous :

❑ Je dois me présenter à l'examen théorique.

Adresse :

Date de l'examen :

Coût :

❑ Je dois me présenter à l'examen pratique.

Adresse :

Date de l'examen :

Coût :

❑ J'ai obtenu mon permis de conduire.

Date :

Coût :

40 Les services publics

Me renseigner sur les programmes et les services publics et en faire la demande, au besoin

Au cours des premières semaines suivant votre arrivée au Québec, vous devrez effectuer de nombreuses démarches pour obtenir les services nécessaires pour vous et votre famille.

Avant de partir, informez-vous sur les principaux services et programmes qui pourraient vous être utiles. À votre arrivée au Québec, un agent d'accueil du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence vous indiquera comment faire la demande des services qui vous seront utiles. Au besoin, il vous dirigera vers un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants pour vous guider dans vos démarches.

Agissez rapidement afin de ne pas retarder votre admissibilité aux différents services.

L'aide financière à la famille

Il existe divers programmes d'aide financière pour soutenir les parents dans leurs obligations familiales, dont :

- le soutien aux enfants ;
- le programme de places à contribution réduite pour enfants en service de garde ;
- la prestation fiscale canadienne pour enfants ;
- les prestations de maternité et/ou parentales.

Généralement, l'admissibilité à ces programmes varie selon le revenu familial, le nombre d'enfants et leur âge, la situation personnelle ou familiale et d'autres critères. Pour savoir si vous êtes admissible à ces programmes, adressez-vous à l'organisme compétent.

Vous trouverez de l'information sur l'ensemble des programmes d'aide à la famille en consultant le site du ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine. Vous pouvez aussi vous procurer

le formulaire de demande de prestation fiscale canadienne pour enfants dans le site de l'Agence du revenu du Canada.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur la famille à la page 112 de votre guide.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES ALLOCATIONS, LES PRESTATIONS OU TOUT AUTRE PROGRAMME DE SOUTIEN À LA FAMILLE

- **Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine** : www.mfacf.gouv.qc.ca, rubrique *Famille et services de garde*

DEMANDE DE PRESTATION FISCALE CANADIENNE POUR ENFANTS

- **Agence du revenu du Canada** : www.cra-arc.gc.ca, section *Prestations pour enfants et familles*

RENSEIGNEMENTS SUR LE RÉGIME QUÉBÉCOIS D'ASSURANCE PARENTAL

- **Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale** : www.mess.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LE PAIEMENT DE SOUTIEN AUX ENFANTS ET SUR LE SUPPLÉMENT POUR ENFANT HANDICAPÉ

- **Régie des rentes du Québec** : www.rrq.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ J'ai effectué les démarches pour connaître mon admissibilité aux programmes.

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Programme :

Date de la demande d'admissibilité :

Les services de garde

Les services de garde à la petite enfance

Au Québec, il est interdit de laisser des enfants de moins de 12 ans sans surveillance. Parfois, les parents qui occupent un emploi ou qui étudient trouvent difficile de concilier travail et famille. Dans le but d'aider ces parents à concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles, le gouvernement du Québec a créé un réseau de services de garde qui comporte une diversité de ressources, dont font partie les centres de la petite enfance et les garderies.

Toutefois, la demande est très forte et les listes d'attente, très longues. Il faut souvent patienter un an ou deux avant d'obtenir une place dans un de ces services. Si vous désirez y inscrire votre enfant, faites-le dans les premiers jours suivant votre arrivée au Québec.

La majorité des services de garde régis offrent des places à contribution réduite. Certaines familles peuvent bénéficier du remboursement d'une partie de leurs frais de garde ou en être exemptés totalement. Pour en savoir davantage, adressez-vous au service de garde que vous avez choisi ou au ministère de la Famille des Aînés et de la Condition féminine.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur les services de garde à la petite enfance à la page 113 de votre guide.

Les services de garde en milieu scolaire

L'horaire des élèves du préscolaire et du primaire coïncide rarement avec celui des parents qui occupent un emploi. En plus, les élèves ont parfois congé pendant des jours ouvrables, à l'occasion de journées pédagogiques, par exemple. La plupart des écoles offrent des services de garde en milieu scolaire pour s'occuper de enfants avant le début des cours le matin, à l'heure du midi et après la classe. Les élèves qui fréquentent ces services après la classe peuvent en profiter pour faire leurs devoirs et apprendre leurs leçons. Renseignez-vous auprès de l'école de votre enfant ou communiquez avec votre commission scolaire pour connaître les écoles qui offrent de tels services.

Conseil pratique

Avant de choisir un service de garde, visitez-le et rencontrez le personnel.

Pour en savoir plus

LA POLITIQUE FAMILIALE DU QUÉBEC ET LES SERVICES DE GARDE

- **Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine** : www.mfacf.gouv.qc.ca, rubrique *Famille et services de garde*
- **Association québécoise des centres de la petite enfance** : www.aqcpe.com
- **Association des haltes-garderies communautaires du Québec** : www.ahgcq.org

43 Les services publics

Notes sur mes démarches

❑ J'ai inscrit mon ou mes enfants à un service de garde.

Nom de l'enfant :
Nom du service de garde :
Adresse :

Numéro de téléphone :
Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :
Nom du service de garde :
Adresse :

Numéro de téléphone :
Date de l'inscription :

44 Les services publics

Les services éducatifs

Le système scolaire québécois est constitué d'un réseau d'éducation public qui couvre l'éducation préscolaire (la maternelle) jusqu'à l'enseignement universitaire. Le système scolaire public du Québec est établi sur une base linguistique, francophone et anglophone, selon la langue d'enseignement en usage dans les écoles. La majorité des établissements donnent l'enseignement en français.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur le système scolaire québécois à la page 119 de votre guide.

Les mesures de soutien à l'apprentissage du français

La langue officielle du Québec étant le français, les enfants qui n'appartiennent pas à la minorité anglophone du Québec, quelle que soit leur langue maternelle, doivent normalement fréquenter un établissement de la commission scolaire francophone de leur localité jusqu'au terme de leurs études secondaires.

Si vos enfants ne parlent pas français, ils pourront difficilement suivre des cours dans cette langue. C'est pourquoi les élèves non francophones du réseau d'éducation préscolaire et d'enseignement primaire et secondaire peuvent bénéficier de mesures de soutien à l'apprentissage du français assurées par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). En leur permettant d'acquérir la maîtrise de la langue d'enseignement, ces mesures aident les élèves à s'intégrer le plus rapidement possible dans une classe ordinaire de langue française. Ces mesures peuvent varier d'une école à l'autre. Cependant, chacune doit offrir à l'élève le soutien le plus approprié.

La participation des parents à l'école

Comme la plupart des parents, vous souhaitez sans doute suivre les progrès scolaires de vos enfants. Les responsables d'école vous y encouragent d'ailleurs. Aussi, ils vous inviteront régulièrement à vous rendre à l'école pour :

> rencontrer les enseignants ;

> prendre connaissance des programmes scolaires ;

> participer à des festivités organisées par les élèves.

Ces rencontres vous permettront d'exprimer vos besoins aux personnes qui s'occupent de votre enfant, de vous informer de ses progrès et de ses difficultés et aussi de rencontrer d'autres parents.

Conseils pratiques

- En gardant un contact étroit et régulier avec l'école que fréquente votre enfant, vous en connaîtrez mieux les ressources et pourrez au besoin faire appel aux services de ses professionnels.
- En participant aux activités de l'école de votre enfant, en échangeant avec ses amis et les autres parents, vous pourrez faire connaissance avec vos voisins, établir des liens et vous intégrer à la vie de votre quartier.

45 Les services publics

Pour en savoir plus

INFORMATION SUR LE SYSTÈME SCOLAIRE QUÉBÉCOIS ET SUR LES ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ J'ai inscrit mon ou mes enfants à l'école.

Nom de l'enfant :
Nom de l'école :
Adresse :

Numéro de téléphone :
Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :
Nom de l'école :
Adresse :

Numéro de téléphone :
Date de l'inscription :

Nom de l'enfant :
Nom de l'école :
Adresse :

Numéro de téléphone :
Date de l'inscription :

46 Les services publics

Les services médicaux et sociaux

Vous pouvez recevoir des services médicaux dans les cabinets privés des médecins, les cliniques ou polycliniques privées, les centres hospitaliers et certains centres de santé et de services sociaux (CSSS)*. Apportez toujours votre carte d'assurance maladie ou celle de votre enfant lorsque vous allez chez le médecin, à la clinique, à l'hôpital ou au CSSS.

Les centres de santé et de services sociaux

Les CSSS offrent à toute la population (enfants, jeunes, adultes et personnes âgées) des services de santé et des services psychosociaux courants, avec ou sans rendez-vous. Lorsque votre santé ou celle d'un de vos proches vous inquiète, contactez le service Info-santé du CSSS. Des infirmières qualifiées vous conseilleront ou vous guideront vers les ressources appropriées. Cette ligne téléphonique est gratuite, accessible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous trouverez le numéro de téléphone du CSSS de votre quartier dans l'annuaire téléphonique.

Les services du CSSS sont généralement accessibles gratuitement, même durant la période d'attente de votre carte d'assurance maladie. Cependant les services médicaux exigent la carte d'assurance maladie, sauf dans certaines situations d'exception. Les CSSS peuvent vous offrir divers services – prélèvements, vaccins, etc.

Conseils pratiques

- Rendez-vous au CSSS de votre quartier pour mieux connaître les services qu'il offre. S'il ne peut vous fournir l'aide dont vous avez besoin, le personnel vous dirigera vers l'organisme approprié. Certains CSSS offrent une assistance dans plusieurs langues.
- Vérifiez les heures d'ouverture avant de vous rendre au CSSS en dehors des heures habituelles de travail ou pendant les fins de semaine.

* Aussi connus sous l'ancienne appellation de CLSC.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES PUBLICS DE SANTÉ ET LES SERVICES SOCIAUX

- **Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec** :
  www.msss.gouv.qc.ca
  Vous pouvez y consulter le guide *Au service de la santé*.

Notes sur mes démarches

❑ CSSS de mon quartier :

Numéro de téléphone :

Adresse :

47 Les services publics

Les services municipaux

Partout au Québec, les municipalités sont situées au cœur de la vie communautaire. Ainsi, en plus de mettre une variété d'équipements collectifs à la disposition de leurs citoyens – centres sportifs, terrains de jeu, bibliothèques publiques, maisons de la culture, etc. –, elles organisent des programmes d'activités qui varient selon les saisons.

Les bibliothèques publiques constituent une ressource intéressante que vous pouvez utiliser gratuitement pour lire les journaux. Vous pouvez aussi y consulter Internet et y emprunter des livres et d'autres documents ainsi que des jouets, des CD, des jeux électroniques, etc. Pour obtenir ces services, il vous faudra peut-être payer des frais ou prendre un abonnement.

Les municipalités offrent aussi aux citoyens divers autres services, dont le transport en commun et la sécurité publique. Informez-vous auprès de votre municipalité pour connaître les services offerts et la façon de les utiliser. Vous pouvez consulter le site Internet de votre municipalité, téléphoner ou vous présenter au bureau d'information aux heures d'ouverture.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES MUNICIPAUX

- **Portails régionaux** : www.gouv.qc.ca
- **Ministère des Affaires municipales et des Régions** : www.mamr.gouv.qc.ca
- **Bonjour Québec** : www.bonjourquebec.com

Les services publics d'emploi

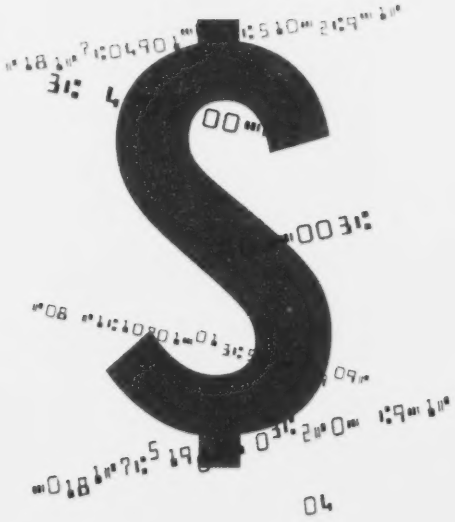
Les services publics d'emploi relèvent d'Emploi-Québec.

Vous trouverez à la page 57 de votre guide une description de ces services ainsi que les sources d'information disponibles.

Notes sur mes démarches

❑ Je me suis renseigné sur les services offerts par la municipalité.

48 Les services bancaires



Vous aurez absolument besoin d'un compte bancaire pour effectuer vos transactions courantes. Informez-vous sur les services des banques, des caisses populaires et des sociétés de fiducie avant de déterminer quelle institution vous offre le compte qui correspond le mieux à vos besoins, vous donne le meilleur rendement et vous impose le moins de frais de service.

Avant de fermer le compte bancaire que vous détenez dans votre pays, attendez d'être installé au Québec, car l'ouverture d'un nouveau compte au Québec peut prendre un certain temps.

Ouvrir mon compte bancaire

Pour ouvrir un compte bancaire, présentez-vous à la succursale de votre choix. En général, on vous demandera de vous identifier à l'aide de deux pièces d'identité. Les institutions acceptent aussi, dans certains cas, le parrainage d'un client connu. Vous pouvez ouvrir un compte personnel même si vous n'avez pas d'emploi. De plus, vous n'êtes pas obligé de déposer de l'argent dans un nouveau compte. Toutes les institutions financières offrent aussi une gamme de services utiles : change de devises étrangères, transfert d'argent, coffret de sécurité, etc.

Obtenir ma carte de débit bancaire

Les services bancaires sont de plus en plus automatisés. Aussi, vous trouverez un guichet automatique dans la plupart des banques, caisses populaires et autres endroits publics – dépanneurs, centres commerciaux, etc. Ces services informatisés vous permettent d'effectuer en tout temps la plupart des transactions bancaires courantes (dépôts, retraits, virements, paiement de factures de services publics) à l'aide d'une carte magnétique appelée « carte de débit bancaire ». Celle-ci vous permettra également de payer

divers achats chez la plupart des commerçants – supermarché, station-service, pharmacie, etc. Le montant de votre achat est alors débité directement de votre compte.

Pour obtenir une carte de débit bancaire, vous devez en faire la demande. Avant d'utiliser votre carte, informez-vous des conditions auprès de votre banque ou caisse populaire. Sachez que des frais de service peuvent s'ajouter à chaque transaction.

Me renseigner sur le crédit

Plusieurs formes de crédit sont disponibles au Québec : cartes de crédit, plans d'achat à tempérament chez les commerçants, marges de crédit bancaire, etc.

La facilité d'accès au crédit exige d'être extrêmement prudent. En effet, s'il permet de se procurer immédiatement toutes sortes de produits, le crédit coûte cher, car il comporte des taux d'intérêt très élevés. Avant de vous engager dans une importante dépense à crédit, assurez-vous de pouvoir faire sans difficulté les versements mensuels exigés. Souvenez-vous que ces montants s'ajoutent aux autres obligations financières que vous avez déjà.

La carte de crédit

Les institutions financières, les grands magasins, les compagnies pétrolières et d'autres commerçants proposent un grand nombre de cartes de crédit. La publicité est souvent alléchante, offrant primes, points bonis et autres incitatifs pour recruter et fidéliser la clientèle. Analysez soigneusement vos besoins avant d'accepter une carte de crédit et rappelez-vous qu'elle ne peut être émise sans votre consentement écrit.

L'institution pourra aussi vous offrir une seconde carte de crédit, à l'usage d'une autre personne. Toutefois, votre consentement écrit sera nécessaire et vous deviendrez entièrement responsable des dépenses portées sur cette carte, peu importe l'utilisateur. Si vous utilisez votre carte de crédit pour faire des achats par courrier, par téléphone ou par Internet, assurez-vous au préalable de la réputation du commerçant et de la sécurité de la transaction.

Conseils pratiques

- Les associations de consommateurs et Option consommateurs peuvent vous renseigner sur vos droits relativement à l'ouverture d'un compte dans une institution financière et vous assister dans vos démarches. Ces associations peuvent aussi vous aider à équilibrer votre budget personnel ou familial.
- Conservez vos cartes de crédit et de débit bancaire en lieu sûr et ne dévoilez jamais votre numéro d'identification personnelle (NIP).
- Si vous perdez ou vous faites voler une de vos cartes, avisez sans tarder l'institution qui l'a émise.

50 Les services bancaires

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES BANCAIRES : OUVERTURE D'UN COMPTE DANS UNE INSTITUTION FINANCIÈRE, CRÉDIT, CARTES, TAUX D'INTÉRÊT

- **Associations des banquiers canadiens :** www.cba.ca
- **Option consommateurs :** www.option-consommateurs.org

COORDONNÉES DES ASSOCIATIONS DE CONSOMMATEURS EN RÉGION

- **Réseau de protection du consommateur du Québec :** www.consommateur.qc.ca

INFORMATION ET CONSEILS EN MATIÈRE DE CONSOMMATION

- **Office de la protection du consommateur :** www.opc.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ J'ai ouvert un compte bancaire.

Institution :

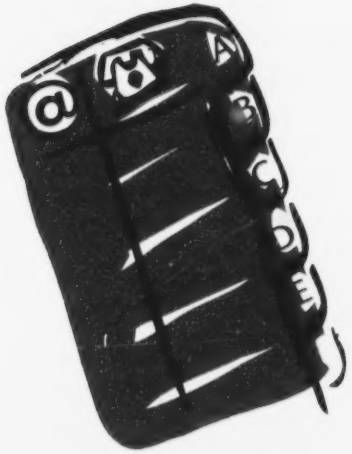
Date :

❑ J'ai obtenu ma carte de débit bancaire.

Date :

❑ Je me suis renseigné sur le crédit.

51 Le réseau de contacts



Créer mon réseau de contacts

Vous pouvez commencer à développer votre réseau de contacts avant de partir en parlant de votre projet de vous établir au Québec à des connaissances ou à des amis qui y sont déjà installés. Parmi d'autres moyens, des communautés virtuelles se créent dans Internet, notamment par l'entremise de forums de discussion. Y participer peut vous aider à créer votre réseau d'entraide.

Développer un réseau de contacts fait partie du processus normal d'insertion de toute personne dans un nouveau milieu de vie. Entreprendre cette démarche exige de la patience et de la détermination. Votre réseau vous apportera cependant de nombreux avantages pour vous aider à vous établir et à vous adapter à votre nouvelle vie au Québec. Que ce soit une personne immigrante qui traverse les mêmes difficultés que vous, une personne de votre communauté qui a déjà vécu un processus d'immigration ou une personne de la société d'accueil avec qui vous partagez des affinités, les personnes qui constituent votre réseau pourront vous apporter soutien et encouragement dans vos différentes démarches.

Au Québec, différents moyens s'offrent à vous pour vous aider à bâtir votre réseau, par exemple :

> participer à la vie de quartier en vous inscrivant à des activités de loisir, sportives, sociales, culturelles ou communautaires ;

> faire des activités de bénévolat ;

> assister aux réunions de parents à la garderie ou à l'école ;

> suivre des cours de français et assister aux sessions d'information offertes par le MICC ou à d'autres cours.

Conseil pratique

En vous intégrant à la société québécoise francophone, vous accroissez vos chances d'établir des contacts qui peuvent déboucher sur un travail.

52 Le réseau de contacts

Un des moyens efficaces de trouver un emploi est le réseautage aussi appelé « networking ». Pour une personne en recherche d'emploi, le réseautage se définit comme le fait d'utiliser son réseau de connaissances comme source d'information et de soutien. Vous pouvez vous servir de votre réseau personnel – famille, amis, voisins, connaissances – ou de votre réseau communautaire – comité d'école, activités bénévoles, associations. Incluez le plus de gens possible dans votre réseau, car ces gens possèdent aussi un réseau de contacts et pourraient être au courant d'occasions d'emploi, vous fournir des références ou avoir des liens avec certains employeurs. Ils pourraient même vous proposer de transmettre votre curriculum vitæ à ces employeurs.

La stratégie de réseautage est une excellente façon de connaître les emplois du marché caché. Toutefois, plusieurs personnes hésitent à y avoir recours par peur de s'imposer ou de solliciter de l'aide. Cette stratégie demande du temps et des efforts. N'hésitez pas à parler de vos expériences de travail et à préciser le genre d'emploi que vous recherchez.

Les salons ou les foires de l'emploi constituent d'excellentes occasions de rencontrer des employeurs, d'obtenir des renseignements sur les emplois et de déposer votre curriculum vitæ auprès des entreprises qui vous intéressent.

Emplois cachés

Environ 80 % des emplois ne sont pas annoncés dans les journaux ni dans Internet. Pour combler ces emplois, le recrutement se fait de personne à personne.

Le bénévolat

Le bénévolat est une participation volontaire et sans rémunération à l'amélioration de la qualité de vie et au mieux-être de ses concitoyens. À titre de bénévole, vous choisissez vous-même le secteur dans lequel vous voulez œuvrer et décidez du temps que vous voulez consacrer à cette activité. Le bénévolat peut vous aider à bâtir votre réseau de contacts tout en vous apprenant à connaître votre nouvelle société et à vous y adapter.

Si possible, faites du bénévolat dans votre domaine professionnel. De cette façon, vous pourrez vous faire connaître dans un milieu de travail qui vous intéresse et découvrir des possibilités de travail. Le bénévolat peut être reconnu comme une expérience valable auprès des employeurs.

Conseil pratique

Visitez le site Internet du Secrétariat à l'action communautaire autonome. Vous y trouverez de nombreux renseignements sur le bénévolat au Québec, dont les lois québécoises relatives aux droits et aux responsabilités personnelles ainsi que celles qui déterminent les règles de conduite de différentes organisations où il est possible de faire du bénévolat.

53 Le réseau de contacts

Le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants vous informeront des autres possibilités de créer votre réseau et vous dirigeront vers les ressources appropriées au besoin. N'hésitez pas à faire appel à leurs services.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES CARACTÉRISTIQUES ET LES AVANTAGES DU RÉSEAUTAGE ET SUR LA FAÇON DE CONSTITUER, DE DÉVELOPPER ET DE MAINTENIR UN RÉSEAU DE CONTACTS

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LE BÉNÉVOLAT ET RÉPERTOIRE DES ORGANISMES OÙ IL EST POSSIBLE DE FAIRE DU BÉNÉVOLAT (RÉPERTOIRE CLASSÉ PAR SUJET ET PAR RÉGION)

- **Secrétariat à l'action communautaire autonome** : www.benevolat.gouv.qc.ca
- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

Le réseau de contacts

Notes sur mes démarches

❑ Je choisis les moyens suivants pour commencer à bâtir mon réseau de contacts :

Activité :
Personne-ressource :
Coordonnées :

Activité :
Personne-ressource :
Coordonnées :

❑ Les secteurs de bénévolat pouvant m'intéresser sont les suivants :

❑ Je désire contacter les organismes de bénévolat suivants :

Nom de l'organisme :
Personne-ressource :
Coordonnées :

Nom de l'organisme :
Personne-ressource :
Coordonnées :

55 Le réseau de contacts

❑ Je parle de mon projet de recherche d'emploi à ma famille, à mes amis, à mes voisins, à mes connaissances.

❑ Je parle de mon projet de recherche d'emploi aux personnes que je rencontre au cours de mes activités.

❑ Je désire visiter les foires et les salons de l'emploi suivants :

Nom de l'événement :
Date :
Lieu :
Coordonnées :

Nom de l'événement :
Date :
Lieu :
Coordonnées :

56 Le travail et la recherche d'emploi

Chercher et trouver du travail

Trouver un emploi est l'un des facteurs majeurs pour la réussite de votre projet d'immigration. La recherche d'un emploi peut s'avérer assez exigeante : vous devrez être prêt à apprendre et à relever de nouveaux défis. Pour vous intégrer au marché du travail, il vous faudra peut-être accepter, du moins dans un premier temps, des responsabilités inférieures à celles que vous avez assumées dans un emploi antérieur ou encore changer de domaine professionnel.

Pour réaliser une recherche d'emploi efficace, vous devez vous renseigner sur le marché du travail dans la région où vous désirez travailler et vous devez effectuer de nombreuses autres démarches. Plusieurs facteurs interviennent dans la réussite d'une démarche de recherche d'emploi. Vous trouverez dans votre guide des renseignements et des moyens pour vous aider à réunir les conditions favorables à votre adaptation et à votre insertion au marché du travail québécois.

Pour commencer vos démarches

S'il vous est possible de commencer vos démarches avant de partir, nous vous invitons à le faire.

Une fois au Québec, prenez rendez-vous avec le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence. Le personnel vous aidera à faire le point sur votre situation professionnelle. Il vous offrira aussi différents services de préparation au marché du travail québécois et, selon vos besoins, vous dirigera vers les ressources appropriées.

Conseils pratiques

– Pour la plupart des emplois, vous devrez maîtriser suffisamment le français parlé et écrit. Vous trouverez une section sur l'apprentissage ou le perfectionnement du français à la page 21 de votre guide.

57 Le travail et la recherche d'emploi

- Il est conseillé de commencer vos démarches de recherche d'emploi le plus tôt possible. N'hésitez pas à dire que vous cherchez activement un emploi et à faire connaître vos compétences.
- Avant de quitter votre pays, prenez soin de rassembler tous les documents (originaux et copies certifiées conformes) relatifs à vos antécédents scolaires et professionnels. Vous trouverez des renseignements sur les documents importants à apporter avec vous à la page 32 de votre guide.

Les services en ligne d'Emploi-Québec

Dans cette section du guide, consacrée au travail et à la recherche d'emploi, vous serez orienté vers les services en ligne offerts par Emploi-Québec : *Information sur le marché du travail (IMT en ligne)* et *Placement en ligne*. Ces services vous permettront d'obtenir de l'information sur le marché du travail. Une seule adresse à retenir : emploiquebec.net.

IMT en ligne

IMT en ligne offre des renseignements fiables et à jour sur les tâches, la rémunération et les perspectives d'emploi de plus de 500 métiers et professions, les professions et les métiers les plus en demande dans chaque région du Québec ainsi que les exigences des employeurs. Vous pourrez y comparer jusqu'à cinq professions ou métiers à la fois et consulter des données spécifiques à chaque région. Vous y trouverez aussi des indications sur la formation nécessaire pour exercer un métier ou une profession et sur les établissements d'enseignement qui donnent les cours. Vous pourrez consulter le *Guide pratique de recherche d'emploi* qui fournit des conseils, des exemples et des outils pouvant vous aider dans vos démarches.

Placement en ligne

Ce service vous donne accès à des offres d'emploi provenant de toutes les régions du Québec.

Centre local d'emploi

Emploi-Québec met à votre disposition, dans toutes les régions du Québec, un réseau de services publics d'emploi : les centres locaux d'emploi (CLE). Chaque CLE est équipé d'une salle multiservices où vous pourrez trouver de la documentation et des renseignements qui faciliteront votre recherche d'emploi : postes vacants, salons ou foires de l'emploi, cours de perfectionnement, conseils pratiques pour chercher un travail. Différents appareils sont à votre disposition : photocopieurs, télécopieurs et téléphones pour joindre les employeurs ; ordinateurs pour préparer votre lettre de présentation et votre curriculum vitæ et chercher des emplois dans les sites de recherche d'emploi. Si requis, un agent d'aide à l'emploi pourra vous rencontrer sur rendez-vous pour une évaluation initiale d'aide à l'emploi. Selon votre situation, il pourra également vous proposer un plan d'action personnalisé qui correspond à vos besoins d'intégration au marché du travail.

M'adapter aux réalités et aux valeurs du marché du travail québécois

Au cours de vos démarches de recherche d'emploi, vous expérimenterez de nouvelles façons de faire et utiliserez des ressources parfois très différentes de celles qui vous sont familières. Pour vous assurer de mettre toutes les chances de votre côté, vous devrez aussi vous initier et vous adapter au mode de fonctionnement et aux valeurs du marché du travail québécois.

Vous aurez peut-être besoin d'aide et d'accompagnement pour faciliter votre transition et votre adaptation au marché du travail, pour comprendre les mécanismes, les règles, les valeurs, les codes culturels, le fonctionnement du marché du travail et de la formation professionnelle et technique au Québec et pour vous préparer à utiliser adéquatement les services publics d'emploi.

Les services Immigration-Québec et les organismes communautaires au service des nouveaux arrivants peuvent vous assister de diverses façons :

> aide à l'évaluation de vos besoins d'adaptation au marché du travail ;

> soutien dans vos démarches d'adaptation, information, référence aux ressources appropriées et suivi de votre parcours d'intégration.

Les organismes communautaires offrent aussi les services suivants :

> information pratique sur le fonctionnement du marché du travail : lois et règlements, us et coutumes du marché du travail, etc. ;

> information sur le système d'éducation ;

> initiation aux outils et aux habiletés requises pour réaliser une recherche d'emploi dans le contexte québécois ;

> possibilité de jumelage professionnel pour vous aider à mieux connaître le contexte québécois d'exercice de votre profession ou de votre métier.

Pour en savoir plus

SERVICES D'ADAPTATION AU MARCHÉ DU TRAVAIL

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

ORGANISMES COMMUNAUTAIRES AU SERVICE DES NOUVEAUX ARRIVANTS

- Coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

59 Le travail et la recherche d'emploi

Notes sur mes démarches

❑ J'ai besoin d'accompagnement pour m'adapter au marché du travail québécois.

❑ J'ai communiqué avec le service Immigration-Québec ou avec un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants.

❑ Service Immigration-Québec

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

❑ Organisme communautaire

Nom de l'organisme :

Nom de la personne-ressource :

Coordonnées :

Le travail et la recherche d'emploi

❑ J'ai été dirigé vers les ressources suivantes :

❑ Centre local d'emploi

Nom de la personne-ressource :
Coordonnées :

❑ Établissement d'enseignement

Nom de l'établissement :
Nom de la personne-ressource :
Coordonnées :

❑ Autres services gouvernementaux

Nom du service :
Nom de la personne-ressource :
Coordonnées :

61 Le travail et la recherche d'emploi

Faire le bilan de ma situation professionnelle en lien avec le marché du travail québécois

Pour bien cerner et comprendre votre situation en regard du marché du travail, il est très important, dans un premier temps, d'établir votre bilan professionnel. Ce bilan vous permettra d'évaluer la concordance entre votre formation, vos expériences professionnelles et les possibilités d'emploi au Québec. Vous pourrez ainsi vous fixer des objectifs d'emploi réalistes pour faciliter votre insertion au marché du travail. Vous trouverez dans cette section les principaux éléments qui serviront à faire votre bilan.

Explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier au Québec

Comme le marché du travail évolue sans cesse, la situation de l'emploi aura peut-être changé entre le moment où vous avez été sélectionné et celui où vous arriverez au Québec. Il est donc important de vous tenir constamment informé de l'évolution du marché du travail dans votre domaine professionnel.

Vous avez peut-être été sélectionné par le Québec en raison de votre profil socio-professionnel. Cela ne signifie pas nécessairement que vous serez en mesure d'occuper, dès votre arrivée, un emploi lié à votre profession ou à votre métier. Dans bien des cas, il faudra envisager l'éventualité d'exercer, du moins dans un premier temps, une autre profession ou un autre métier.

Informez-vous avant de partir : vous pourrez découvrir les perspectives d'emploi dans votre domaine, les exigences du marché du travail et celles liées à l'exercice de votre profession ou de votre métier au Québec. Plusieurs éléments sont à considérer à cet égard. Voici les principaux :

- la nécessité de comprendre et de parler le français et, au besoin, l'anglais ;
- la difficulté à faire reconnaître vos diplômes ou vos expériences de travail ;
- le fait que votre profession ou votre métier soit régi ou non par un organisme de réglementation ;
- le manque d'expérience de travail au Québec ;
- la possibilité de devoir acquérir une formation ;
- les perspectives d'emploi liées à votre profession ou à votre métier ;
- la possibilité d'exercer votre profession ou votre métier comme travailleur autonome.

Vous trouverez de nombreux renseignements dans les sites Internet du MICC et d'Emploi-Québec. Une fois au Québec, adressez-vous au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence, à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

62 Le travail et la recherche d'emploi

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES POSSIBILITÉS D'EXERCER VOTRE PROFESSION OU VOTRE MÉTIER AU QUÉBEC

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*
- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
  Vous trouverez dans les salles multiservices de l'information sur le marché du travail québécois et de l'aide-conseil à la recherche d'emploi.

Notes sur mes démarches

❑ J'ai pris connaissance des principaux éléments à considérer pour explorer les possibilités d'exercer ma profession ou mon métier.

❑ J'entrevois les difficultés suivantes pour intégrer le marché du travail :

63 Le travail et la recherche d'emploi

Connaître les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec

Une profession ou un métier peut porter des noms différents d'un pays à l'autre. Afin d'utiliser efficacement les services d'information et d'insertion au marché du travail offerts au Québec, il est important de connaître les différentes appellations correspondant à la profession ou au métier que vous désirez exercer.

Pour trouver ces appellations, consultez le site emploiquebec.net, sélectionnez *IMT en ligne* et cliquez sur *Métiers et professions*. Inscrivez le titre de votre profession ou de votre métier et vous obtiendrez la liste complète des appellations qui correspondent à votre profession ou à votre métier au Québec. Le numéro indiqué entre parenthèses est le code provenant de la Classification nationale des professions (CNP). Il permet de préciser la description d'une profession ou d'un métier. Notez-le pour chacune des appellations correspondant à votre profession ou à votre métier.

La CNP regroupe les appellations d'emploi les plus usuelles au Canada. Il se peut que l'appellation que vous cherchez n'y figure pas. Au Québec, si vous avez besoin d'aide pour trouver ces appellations ou pour valider vos choix, adressez-vous au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES APPELLATIONS DES PROFESSIONS ET DES MÉTIERS AU QUÉBEC

- **Emploi Québec** : emploiquebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada** : www.rhdsc.gc.ca
  Sélectionnez *Particuliers*, cliquez sur *Emplois*, ensuite sur *Outils et conseils de recherche d'emploi*, puis sur *Classification nationale des professions (CNP) 2001*.

Notes sur mes démarches

❑ Les appellations données à ma profession ou à mon métier au Québec sont :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :

Appellation :

Code CNP :

Connaître les conditions pour exercer une profession ou un métier réglementés

Au Québec, l'exercice d'un certain nombre de professions et de métiers est réglementé. Par exemple, les professions d'ingénieur et d'infirmière sont régies par des ordres professionnels, les métiers d'électricien et de peintre et les occupations d'émondeur et de foreur sont régis par d'autres organismes de réglementation. Ces organismes, dont le mandat est d'assurer la protection du public, ont le pouvoir de fixer les critères d'accès et les normes d'exercice, d'évaluer les compétences et les diplômes et d'accorder le certificat ou le permis aux candidats qualifiés.

Il existe aussi d'autres professions et métiers dont les conditions d'admission ou d'exercice sont déterminées par des exigences réglementaires. C'est le cas notamment de certaines activités et disciplines du milieu financier, de la profession d'enseignant et du métier de conducteur de véhicule lourd. Vous trouverez à la page 66 les sites Internet où vous pourrez obtenir des renseignements sur ces professions et métiers.

Me renseigner avant de partir

Vérifiez avant votre départ si votre profession ou votre métier est régi par un organisme de réglementation ou assujetti à des exigences réglementaires. Vous aurez ainsi une première idée des conditions à remplir pour l'exercer et des démarches à réaliser auprès de l'organisme pour présenter une demande d'étude de votre dossier. Cette préparation vous aidera à accélérer votre intégration au marché du travail.

Pour obtenir des renseignements sur les professions et les métiers réglementés, visitez les sites Internet du MICC et des organismes compétents. Dans certains cas, vous pourrez commencer, avant de partir, vos procédures d'admission auprès d'un organisme de réglementation.

Renseignement utile

Les frais d'admission à un ordre professionnel peuvent être très importants. Ils peuvent varier de quelques centaines à plusieurs milliers de dollars, selon les circonstances et les ordres. Ils comprennent les frais de traitement du dossier d'équivalence, d'examen, de délivrance du permis, d'admission à l'ordre, etc. Le cas échéant, il faut y ajouter les dépenses liées à une formation ou à un stage.

Présenter ma demande à l'organisme de réglementation

Si vous prévoyez exercer au Québec une profession ou un métier réglementés, vous devrez obtenir un permis ou un certificat de l'organisme compétent. Les conditions pour obtenir ce document varient selon les organismes. Dans tous les cas, cependant, vous devrez satisfaire aux exigences de scolarité. Les autres conditions pouvant être exigées sont, par exemple, un stage, un examen, une formation, de l'expérience.

Pour connaître les conditions qui s'appliquent à votre situation, vous devrez présenter une demande auprès de l'organisme qui réglemente votre profession ou votre métier. Prenez soin de fournir tous les documents exigés pour ne pas retarder ou empêcher l'étude de votre demande. Afin d'épargner du temps et d'éviter même de reprendre certaines formations, il vous sera utile d'avoir en votre possession une description officielle détaillée des cours et des stages que vous avez suivis, incluant leur durée précise.

Certains organismes de réglementation fournissent des documents pour permettre aux candidats de se préparer, avant de partir, aux examens requis au cours du processus d'admission. Des coûts peuvent s'appliquer pour obtenir ces documents.

Un service d'information sur les professions et métiers réglementés

Le MICC offre un service d'information sur les professions et métiers réglementés. Ce service peut vous informer sur le contexte réglementaire au Québec, le processus pour être autorisé à exercer une profession ou un métier réglementés, les documents et les frais exigés. Ce service peut aussi vous aider à préparer votre demande et à étudier vos options à toutes les étapes du processus d'admission. Pour plus d'information, communiquez avec un service Immigration-Québec situé dans la région où vous comptez vous établir à votre arrivée ou près de votre lieu de résidence au Québec.

La liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec se trouve aux pages 127 et 128 de votre guide.

Pour en savoir plus

Professions régies*

Liste des professions régies par les ordres professionnels, renseignements sur ces professions et coordonnées des ordres

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*

Obtention d'un permis d'exercice, inscription à un ordre professionnel, étapes administratives et normes d'équivalence des diplômes et de la formation

- **Ordre professionnel responsable de votre profession** – coordonnées des ordres disponibles dans le site du MICC

Métiers réglementés*

Liste des métiers régis de l'industrie de la construction et du secteur hors construction, renseignements sur ces métiers et coordonnées des organismes de réglementation

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*

Accès aux métiers régis de l'industrie de la construction et du secteur hors construction, conditions d'obtention d'un certificat de compétence, description des tâches et durée de l'apprentissage requise pour chaque métier, examen de qualification provinciale

- **Industrie de la construction** – Commission de la construction du Québec : www.ccq.org
- **Secteur hors construction** – Emploi Québec : emploiquebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec

Exemples d'autres professions et métiers assujettis à des exigences réglementaires*

Liste des activités et des disciplines du milieu financier, renseignements sur ces activités

- **Autorité des marchés financiers** : www.lautorite.qc.ca

Accès à la profession d'enseignant

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca

Accès au métier de conducteur de véhicule lourd

- **Société de l'assurance automobile du Québec** : www.saaq.gouv.qc.ca

* **Pour plus d'information sur les professions et métiers réglementés**

- **Service Immigration-Québec** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

67 Le travail et la recherche d'emploi

Notes sur mes démarches

❑ J'ai contacté l'organisme qui régit ma profession ou mon métier.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Personne-ressource :

❑ J'ai contacté un service Immigration-Québec afin qu'il m'aide dans ma démarche auprès d'un organisme de réglementation, au besoin.

Date :

❑ J'ai présenté ma demande à l'organisme de réglementation.

Date :

Coût :

❑ J'ai reçu une réponse à ma demande.

Date :

❑ Les exigences à satisfaire pour obtenir un permis d'exercice ou un certificat de compétence ou de qualification sont les suivantes :

68 Le travail et la recherche d'emploi

Envisager de faire une demande d'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*

L'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec* est une comparaison générale entre deux systèmes éducatifs officiels. Ce document indique, par rapport au système scolaire québécois et à ses principaux diplômes, à quoi correspondent les études effectuées à l'extérieur du Québec. Il fournit aussi une description générale des documents scolaires (diplômes et relevés de notes) et des études effectuées dans un système scolaire officiellement reconnu par les autorités responsables de l'éducation d'un pays ou d'une province autre que le Québec.

L'*Évaluation comparative* peut vous être utile pour effectuer une recherche d'emploi, faire une demande d'admission à un programme d'études ou présenter votre candidature à certains organismes de réglementation (lorsqu'ils l'exigent). L'*Évaluation comparative* délivrée par le MICC n'est pas un diplôme. Elle n'engage aucune personne, aucun établissement d'enseignement, aucun ordre professionnel ou autre organisme de réglementation d'une profession ou d'un métier. Ceux-ci établissent leurs propres critères d'évaluation. Sachez que la demande d'*Évaluation comparative* comporte des coûts.

Documents scolaires

Pour éviter des délais inutiles, vous devez présenter les originaux des diplômes et des relevés de notes ou des copies de ces documents certifiées conformes par l'établissement d'enseignement fréquenté ou par les autorités gouvernementales responsables de la formation reçue.

Avant de partir

- Si vous désirez exercer une profession ou un métier réglementé, il est préférable de vous adresser à l'organisme de réglementation compétent avant de présenter une demande d'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*.
- Vous pouvez faire une demande d'*Évaluation comparative* afin d'éviter les délais au moment où elle vous serait demandée au Québec. Les documents d'information et le formulaire sont disponibles dans le site Internet d'Immigration-Québec ou au Bureau d'immigration du Québec couvrant votre territoire.

Au Québec

- Vous pouvez vous procurer ces documents au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence.

69 Le travail et la recherche d'emploi

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR L'*ÉVALUATION COMPARATIVE DES ÉTUDES EFFECTUÉES HORS DU QUÉBEC* ET SUR LE FORMULAIRE POUR FAIRE UNE DEMANDE

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Bureau d'immigration du Québec à l'étranger qui couvre votre territoire** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*

Notes sur mes démarches

❑ J'ai vérifié s'il est pertinent d'obtenir une *Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*.

❑ J'ai fait ma demande, le cas échéant.

Date :

❑ J'ai obtenu mon *Évaluation comparative*.

Date :

Le travail et la recherche d'emploi

Connaître le marché du travail québécois

Plusieurs aspects sont à considérer pour découvrir le marché du travail québécois. Par exemple :

> la situation actuelle du marché du travail ;

> les conditions de travail associées à un métier ou à une profession ;

> les métiers ou les professions pour lesquels la demande de main-d'œuvre est la plus forte, par région et pour l'ensemble du Québec ;

> les perspectives d'emploi, par métier, profession ou secteur d'activité, au cours des prochaines années ;

> les façons de sélectionner le personnel au Québec ;

> les compétences recherchées par les employeurs ;

> les façons de se faire valoir auprès de futurs employeurs ;

> les façons de se comporter au cours d'une entrevue de sélection ;

> les normes du travail (salaire, vacances, etc.), la santé et la sécurité au travail, la situation des femmes au travail.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE MARCHÉ DU TRAVAIL QUÉBÉCOIS

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*
- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net

NORMES DU TRAVAIL, RECOURS POSSIBLES EN CAS DE PLAINTES PÉCUNIAIRES, DE PRATIQUES INTERDITES, ETC.

- **Commission des normes du travail** : www.cnt.gouv.qc.ca

Vous obtiendrez de nombreux renseignements en consultant le site emploiquebec.net à partir duquel vous avez accès à *IMT en ligne* et à *Placement en ligne*. D'autres sites fournissent également des renseignements pertinents et font paraître des offres d'emploi. Nous vous invitons à les visiter. Au Québec, vous pouvez aussi vous adresser au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

Notes sur mes démarches

❑ Les aspects du marché du travail québécois que je désire approfondir sont les suivants :

71 Le travail et la recherche d'emploi

Connaître les possibilités d'emploi de différentes régions du Québec

Le Québec compte plusieurs régions qui offrent une excellente qualité de vie, une économie diversifiée et dynamique ainsi que de multiples possibilités d'emploi. Les perspectives professionnelles régionales disponibles dans le site d'Emploi-Québec vous donneront une idée des différences entre les régions du Québec et des offres d'emploi pour chacune d'elles. Vous pouvez aussi obtenir des renseignements sur chaque région en adressant votre demande par courrier électronique ; vous trouverez la liste des adresses courriel à la page 132 de votre guide.

Au Québec, afin de connaître les perspectives d'emploi dans les régions autres que Montréal, participez aux sessions d'information sur les régions offertes en français dans les services Immigration-Québec de la région métropolitaine. Visitez aussi les sites Internet du MICC, d'Emploi-Québec et du ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation.

Pour en savoir plus

PERSPECTIVES D'EMPLOI DANS LES RÉGIONS DU QUÉBEC

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation** : www.mdeie.gouv.qc.ca

Notes sur mes démarches

❑ J'ai identifié des possibilités d'emploi dans différentes régions.

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :

Possibilités d'emploi :

Région :

73 Le travail et la recherche d'emploi

Me renseigner sur le travail autonome et la création d'une entreprise

Devenir entrepreneur ou travailleur autonome au Québec

Si vous disposez d'un certain capital, vous voudrez peut-être créer votre propre emploi, fonder votre propre entreprise ou vous associer à une entreprise existante. Pour réussir un tel projet, vous devez en général avoir une bonne connaissance du milieu des affaires québécois et préparer un plan d'affaires comportant une étude de marché sérieuse. Si cette option vous intéresse, il existe plusieurs ressources pour vous aider dans votre démarche.

Vous pouvez, avant de partir, commencer à vous familiariser avec le milieu des affaires du Québec, en consultant le site Internet d'Immigration-Québec. Vous pouvez aussi consulter le guide *Démarrage d'entreprise*, disponible dans le Portail gouvernemental de services aux entreprises. Il existe dans toutes les régions du Québec un réseau de services publics destinés aux personnes désireuses de devenir travailleur autonome ou entrepreneur au Québec.

Services aux immigrants gens d'affaires

Le MICC offre des services d'accueil et d'accompagnement aux immigrants gens d'affaires. Si vous avez immigré au Québec à titre d'entrepreneur, de travailleur autonome ou d'investisseur, contactez le Centre de services aux gens d'affaires (CSGA).

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE TRAVAIL AUTONOME ET LES RESSOURCES POUVANT VOUS RENSEIGNER ET VOUS AIDER À RÉALISER VOTRE PROJET AU QUÉBEC

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Portail du démarrage d'entreprise du Québec** : www.entreprises.gouv.qc.ca
- **Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation** : www.mdeie.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES SERVICES AUX IMMIGRANTS GENS D'AFFAIRES

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Affaires*

Notes sur mes démarches

❑ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

❑ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

❑ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

75 Le travail et la recherche d'emploi

Identifier mes compétences professionnelles et personnelles

Toute personne qui veut intégrer le marché du travail devrait d'abord faire le bilan de ses compétences. Ce bilan vous permettra de mettre en évidence vos forces, vos connaissances, vos habiletés et vos qualités personnelles.

Prenez le temps de faire votre bilan en tenant compte des éléments ci-dessous ; ce sont les principaux aspects sur lesquels les employeurs québécois se basent pour embaucher un candidat.

Une fois arrivé au Québec, si vous avez besoin d'aide pour établir ou compléter votre bilan de compétences, consultez un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou le centre local d'emploi le plus près de chez vous.

Mes compétences professionnelles

- ❑ Faites une liste de vos connaissances particulières : langues parlées et écrites, connaissances en informatique, etc.
- ❑ Énumérez vos expériences de travail en commençant par la plus récente. Concentrez-vous sur les expériences les plus importantes. Pour vous aider, essayez de résumer une semaine normale de travail. Pour chaque expérience de travail, indiquez :
  - > la durée en mois ou en années ;
  - > le titre du poste occupé et le nom de l'entreprise ;
  - > vos tâches et responsabilités pour cet emploi par ordre d'importance ;
  - > vos réalisations, vos « bons coups » ;
  - > les compétences personnelles que vous avez développées grâce à cette expérience (ex. : leadership, travail en équipe, etc.).
- ❑ Faites une liste des formations suivies en indiquant :
  - > les diplômes obtenus, l'année d'obtention et votre spécialisation, s'il y a lieu ;
  - > les compétences acquises grâce à cette formation ;
  - > les autres formations – formations en entreprise, séminaires, colloques, etc. (ex. : cours d'informatique, cours de vente, séminaire en marketing, cours sur la gestion de projet, etc.).
- ❑ Faites une liste de vos activités bénévoles les plus récentes (ex. : membre d'un comité d'école).
- ❑ Faites une liste de vos loisirs et de vos intérêts, si vous le désirez. Sachez que les passe-temps peuvent en dire beaucoup sur vous. Par exemple, pratiquer un sport d'équipe porte à croire que la personne aime le travail en équipe.

Le « bon coup »

Un « bon coup » est une réalisation que vous avez réussie dans le cadre de votre emploi. Par exemple, il peut s'agir d'un document que vous avez produit, d'une amélioration dans l'entreprise, d'un prix que vous avez gagné, d'une augmentation des ventes, etc.

Mes compétences personnelles

Voici des exemples de compétences personnelles particulièrement recherchées par un grand nombre d'entreprises. Lisez attentivement tous les énoncés, puis cochez les quatre ou cinq compétences qui vous caractérisent le mieux. Cet exercice vous permettra de préciser vos points forts. Il vous sera ensuite plus facile de les mentionner dans votre lettre de présentation ou pendant une entrevue d'embauche.

- ❑ **Adaptation :** Vous adaptez vos façons de faire et vos comportements en fonction de situations nouvelles. Vous vous intégrez rapidement à une nouvelle équipe de travail.
- ❑ **Affirmation :** Vous êtes capable d'exprimer et de défendre vos opinions.
- ❑ **Autonomie :** Vous effectuez vos tâches sans aide ou avec peu d'aide.
- ❑ **Capacité à déceler les problèmes :** Vous reconnaissez rapidement les problèmes liés à une situation. Vous détectez les cas où il manque de l'information importante.
- ❑ **Clarté dans vos communications :** Vous expliquez ou écrivez les choses pour que les autres vous comprennent facilement.
- ❑ **Collaboration :** Vous travaillez efficacement avec les autres.
- ❑ **Déduction :** Vous pouvez prédire comment les autres réagiront à une situation.
- ❑ **Écoute :** Vous prenez le temps d'écouter les gens qui vous entourent. Vous êtes attentif aux besoins des autres.
- ❑ **Efficacité :** Vous trouvez des moyens plus rapides pour effectuer une tâche. Vous trouvez les moyens pour atteindre les résultats attendus.
- ❑ **Esprit méthodique :** Vous abordez les tâches étape par étape. Vous établissez des priorités selon les objectifs à atteindre.
- ❑ **Fiabilité :** Vous faites les choses selon l'horaire prévu. Vous répondez aux attentes qui vous sont fixées.
- ❑ **Initiative :** Vous passez à l'action lorsque la situation l'exige sans attendre l'approbation de votre supérieur.
- ❑ **Leadership :** Vous obtenez l'écoute, le respect et la confiance des autres. Vous faites valoir le bien-fondé de vos idées et amenez les autres à y adhérer.

77 Le travail et la recherche d'emploi

- ❑ **Maîtrise de soi :** Vous contrôlez vos émotions lorsque vous êtes en colère. Vous pesez les choses soigneusement avant de parler ou d'agir.
- ❑ **Persévérance :** Vous faites des efforts pour surmonter les obstacles. Vous vous efforcez d'obtenir l'information ou l'aide nécessaire malgré les difficultés.
- ❑ **Précision :** Vous accordez une attention particulière aux détails. Vous vérifiez l'exactitude de l'information que l'on vous transmet.
- ❑ **Travail en équipe :** Vous respectez les rôles et responsabilités des membres de votre équipe et vous travaillez en collaboration afin d'atteindre les objectifs visés.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET OUTILS POUR VOUS AIDER À IDENTIFIER VOS COMPÉTENCES

- **Emploi-Québec :** emploiquebec.net
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous

78 Le travail et la recherche d'emploi

Définir mon projet d'emploi

Après avoir effectué votre recherche d'information et établi votre bilan de compétences, vous pourrez cibler des objectifs réalistes. Ces objectifs d'emploi devront tenir compte de la reconnaissance de vos diplômes, de vos expériences professionnelles et des besoins du marché du travail.

Mon dossier d'emploi

Votre dossier d'emploi doit faire état de vos expériences et des aptitudes qui vous distinguent. Il doit aussi faire valoir vos qualités d'initiative et d'organisation ainsi que votre capacité à travailler en équipe. Il est donc important que vous montiez un dossier complet des documents confirmant vos expériences et votre qualification. Ce dossier doit contenir :

- un curriculum vitæ présentant vos compétences et vos réalisations ;
- des copies originales ou certifiées conformes :
  - de vos diplômes, relevés de notes, certificats d'études et autres attestations de scolarité,
  - de vos attestations de formation continue, de stages de formation ou de perfectionnement,
  - de la description et de la durée des cours et des stages suivis,
  - du permis d'exercice de votre profession ou de votre métier et des certificats de qualification professionnelle,
  - de vos attestations d'emploi et d'expérience de travail, des descriptions de tâches et des lettres de recommandation de vos anciens employeurs ;
- l'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*, au besoin.

Pour trouver un emploi dans le métier ou la profession de votre choix, il faut y mettre du temps, vous préparer, vous ajuster aux besoins des entreprises. Si votre profession ou votre métier est réglementé, vous devrez satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation concerné.

Au Québec, si vous avez besoin d'assistance pour déterminer vos objectifs professionnels, consultez le service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence, un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou le centre local d'emploi le plus près de chez vous. Leur personnel pourra vous aider à formuler vos objectifs d'emploi, à explorer les moyens pour les atteindre ainsi qu'à vous orienter vers les ressources appropriées au besoin.

79 Le travail et la recherche d'emploi

Pour en savoir plus

ASSISTANCE POUR VOUS AIDER À DÉFINIR VOTRE PROJET D'EMPLOI

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site emploiquebec.net
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous

Notes sur mes démarches

❑ J'ai besoin d'aide pour définir mon projet d'emploi.

Nom de l'organisme :

Coordonnées :

Personne-ressource à contacter :

❑ J'ai défini mon projet d'emploi.

Emploi(s) ciblé(s) :

Mettre en œuvre un plan d'action réaliste dans le but d'obtenir un emploi relié à mes compétences professionnelles

Un plan d'action réaliste vous aidera à bien structurer vos démarches et à éviter des déceptions et des pertes de temps et d'argent.

Obtenir une première expérience de travail au Québec

Un premier emploi, même à temps partiel, vous permettra de vous familiariser avec les façons de travailler au Québec, d'acquérir une première expérience de travail québécoise et de la faire valoir dans votre curriculum vitæ. Il pourra aussi vous aider à bâtir votre réseau de contacts et peut-être même à obtenir de l'avancement au sein de l'entreprise en faisant valoir votre compétence.

Acquérir des techniques de recherche d'emploi

Les techniques de recherche d'emploi sont d'excellents outils pour intégrer le marché du travail. Elles vous permettront :

- > d'accroître vos chances d'obtenir une entrevue d'embauche en vous aidant à vous servir des outils qui vous mettront en valeur (curriculum vitæ, lettre de présentation, formulaire de demande d'emploi, etc.) ;
- > de connaître les endroits où trouver les emplois disponibles ;
- > de préparer vos entrevues et prévoir les questions qui pourraient vous être posées ;
- > d'effectuer le plus efficacement possible vos démarches auprès des employeurs ;
- > de faire le suivi de vos recherches d'emploi.

Pour en apprendre davantage sur les techniques de recherche d'emploi, adressez-vous au centre local d'emploi le plus près de chez vous ou à une ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec.

Tous les employeurs avec qui vous entrerez en contact vous demanderont votre numéro d'assurance sociale (NAS).

Faites-en la demande dès les premiers jours de votre arrivée au Québec.

Vous trouverez des renseignements sur le NAS à la page 36 de votre guide.

81 Le travail et la recherche d'emploi

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES TECHNIQUES DE RECHERCHE D'EMPLOI

- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net
  Consultez le *Guide pratique de recherche d'emploi* disponible dans le site.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous
- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** :
  www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez de nombreux sites sur le marché du travail.

Notes sur mes démarches

❑ J'ai consulté le *Guide pratique de recherche d'emploi* d'Emploi-Québec.

❑ J'ai besoin d'acquérir des techniques de recherche d'emploi.

❑ J'ai contacté le centre local d'emploi le plus près de chez moi ou une ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec.

Coordonnées :

Personne-ressource :

Le travail et la recherche d'emploi

Trouver un premier emploi

L'important, c'est de prendre rapidement contact avec le marché du travail québécois et d'en comprendre le fonctionnement. Partout au Québec, des ressources publiques et privées peuvent vous aider à orienter vos recherches et à proposer vos services aux employeurs sous l'angle qui vous sera le plus favorable, mais aucune ne peut vous garantir un emploi.

Il est possible que votre premier emploi soit moins qualifié que celui que vous souhaitez occuper ou qu'il ne soit pas en lien avec vos compétences professionnelles. Selon votre situation, vous occuperez cet emploi le temps d'entreprendre ou de poursuivre une formation ou, encore, il s'agira pour vous d'un moyen de subvenir à vos besoins, le temps de trouver mieux.

Au Québec, trouver un emploi est essentiellement une responsabilité individuelle qui implique des efforts personnels. La clé du succès est d'investir du temps et de l'énergie dans vos recherches et, surtout, de bien vous préparer. Ne négligez aucune ressource et servez-vous de tous les moyens mis à votre disposition :

> Utilisez votre réseau de contacts pour parler de votre recherche d'emploi et du genre d'emploi qui vous intéresse et demandez aux gens de votre réseau de vous prévenir s'ils entendent parler d'une offre d'emploi.

> Rendez-vous au centre local d'emploi le plus près de chez vous. Vous pourrez y obtenir des services appropriés à votre situation.

> Renseignez-vous sur les conditions et les services des agences de placement privées.

> Consultez les petites annonces des journaux, sous les rubriques *Offres d'emploi* et *Carrières et professions*.

> Visitez les différents sites Internet de recherche d'emploi. Ils vous permettront de chercher des offres par région, par employeur et par mots-clés.

> Visitez les foires et les salons de l'emploi.

Conseils pratiques

- Renseignez-vous sur les activités des entreprises auxquelles vous comptez offrir vos services et sollicitez une entrevue auprès de leur service d'embauche.
- Cherchez plusieurs emplois en même temps ; vous augmenterez ainsi vos chances d'en obtenir un rapidement.
- Entrez directement en contact avec les employeurs, en personne ou par téléphone.

83 Le travail et la recherche d'emploi

Le saviez-vous ?

> Les valeurs dominantes dans les entreprises québécoises sont généralement l'égalité, la coopération, la flexibilité, la participation. Les gestionnaires québécois valorisent la participation des employés dans l'entreprise. Bien qu'ils ne le fassent pas systématiquement, ils n'hésitent pas à consulter leurs subordonnés au besoin. Ils s'attendent alors à une communication directe et à des commentaires constructifs.

> Au Québec, la valeur d'égalité des chances est très importante. Même si vous provenez d'un milieu socio-économique élevé et possédez des diplômes de grandes écoles de votre pays d'origine, les employeurs s'attendent à ce que vous fassiez vos preuves, comme tous les Québécois. Faire ses preuves peut vouloir dire occuper, du moins pour un certain temps, un emploi moins qualifié, un poste à temps partiel ou encore à contrat.

> Au Québec, ce qui est écrit dans un contrat de travail a une plus grande importance que la relation que vous pouvez établir avec votre employeur. Les fonctions associées à un poste sont généralement définies avec précision, mais elles laissent place à l'initiative personnelle des employés. Si un différend survient avec votre employeur, celui-ci s'en remettra généralement aux termes du contrat plutôt qu'à la relation que vous avez établie avec lui.

> Les employeurs québécois valorisent le respect des horaires et des échéances. Les réunions de travail sont généralement préparées avec un ordre du jour précis, ce qui favorise des échanges structurés et ordonnés en fonction des objectifs de la rencontre.

> Au Québec, de façon générale, le recrutement et les promotions sont basés sur les compétences, les réalisations et les performances individuelles des employés. Souvent, les employeurs québécois tiennent aussi compte de la capacité de la personne à s'intégrer dans l'équipe de travail.

> Les femmes sont très présentes sur le marché du travail québécois. Tout comme les hommes, elles exercent la profession ou le métier de leur choix. Elles occupent des postes variés et se trouvent à tous les niveaux de la hiérarchie dans les entreprises.

> Au Québec, on considère qu'une personne jeune peut être compétente même si elle a peu d'expérience ; il arrive donc qu'elle dirige des personnes plus expérimentées qu'elle.

> Les gestionnaires québécois recherchent habituellement le consensus et règlent les conflits par la négociation et le compromis.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECHERCHE D'EMPLOI ET LES EMPLOIS DISPONIBLES ET AIDE À LA RECHERCHE D'EMPLOI

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.
- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net
  Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec
- **Ressource externe de main-d'œuvre d'Emploi-Québec** – coordonnées disponibles au centre local d'emploi le plus près de chez vous

RENSEIGNEMENTS SUR LES NORMES DU TRAVAIL QUE TOUS LES EMPLOYEURS DOIVENT RESPECTER, LES QUESTIONS SUR LES CONDITIONS DE TRAVAIL, LES CONGÉS PAYÉS, LES VACANCES, ETC.

- **Commission des normes du travail** : www.cnt.gouv.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LES RELATIONS DU TRAVAIL AU QUÉBEC, LES SYNDICATS, LES CONVENTIONS COLLECTIVES

- **Ministère du Travail** : www.travail.gouv.qc.ca
- **Commission des relations du travail** : www.crt.gouv.qc.ca

85 Le travail et la recherche d'emploi

Notes sur mes démarches

❑ Liste des employeurs qui m'intéressent, incluant leurs adresses, le nom des personnes à contacter et leurs numéros de téléphone :

❑ Liste des démarches réalisées et celles à venir :

> Appels téléphoniques
> Entrevues
> Visites d'entreprises
> Suivis à faire

❑ Sites Internet et journaux consultés :

Me faire valoir dans mon emploi

Vous avez accepté un emploi. Il vous faut maintenant prouver à l'employeur qu'il a bien fait de vous engager. Voici quelques conseils :

> Ayez une attitude positive. Acceptez les critiques et retenez les suggestions qu'on vous fait pour améliorer votre travail. Au Québec, reconnaître qu'il y a des points sur lesquels on doit s'améliorer est généralement bien vu.

> Arrivez à l'heure et respectez vos horaires de travail. Au Québec, le temps est considéré comme de l'argent. Si vous ne pouvez arriver à l'heure, avisez votre employeur de votre retard. L'employeur peut vous demander la raison de votre retard. Il est préférable de répondre à sa demande même si elle peut vous apparaître comme une intrusion dans votre vie privée.

> Habillez-vous convenablement en tenant compte du code vestimentaire de votre entreprise.

> Acceptez les responsabilités. Assurez-vous que vous êtes à la hauteur de la tâche. Sachez ce que votre employeur attend de vous : n'hésitez pas à poser des questions.

> Traitez tout le monde avec respect ; c'est la clé d'un bon climat de travail. Respecter ses collègues de travail implique d'avoir des relations égalitaires avec eux, hommes ou femmes, peu importe leur statut dans l'entreprise. Un climat de travail convivial est souvent recherché, mais il faut éviter la familiarité qui peut être vue comme déplacée.

> Faites preuve d'initiative. N'attendez pas toujours qu'on vous dise quoi faire. Si vous voyez qu'une tâche doit être faite, proposez-vous!

> Soyez fiable. Si vous dites que vous allez faire quelque chose, faites-le. Si vous n'êtes plus en mesure de le faire, avisez votre employeur sinon vous risquez d'être perçu comme une personne à qui on ne peut pas faire confiance.

> Soutenez vos collègues de travail. Au Québec, bien que l'accomplissement personnel soit valorisé, une bonne harmonie avec ses collègues de travail est recherchée.

> Maîtrisez vos émotions. Ne laissez pas les petits malentendus devenir de véritables conflits. Réglez les différends avec calme et objectivité.

87 Le travail et la recherche d'emploi

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET CONSEILS SUR LES ATTITUDES ET LES COMPORTEMENTS À ADOPTER POUR FAIRE VOS PREUVES

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez plusieurs sites qui fournissent des renseignements à ce sujet.
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site emploiquebec.net

Notes sur mes démarches

❑ J'aimerais connaître davantage les façons de me faire valoir dans mon emploi.

❑ Personnes-ressources

Nom :

Coordonnées :

Nom :

Coordonnées :

Poursuivre mes démarches

Selon la profession ou le métier que vous désirez exercer, une préparation plus importante pourra être nécessaire pour vous permettre d'atteindre vos objectifs professionnels.

Satisfaire aux exigences de l'organisme de réglementation, s'il y a lieu

Après avoir présenté votre demande à l'organisme de réglementation, vous connaîtrez les exigences que vous devrez satisfaire pour avoir accès à la profession ou au métier que vous désirez exercer. Vous trouverez à la page 64 de votre guide des renseignements complémentaires sur les organismes de réglementation et l'accès à une profession ou à un métier réglementé.

Si vous avez besoin d'aide pour réaliser vos démarches d'admission auprès d'un organisme de réglementation, le MICC offre un service d'information sur les professions et métiers réglementés.

Pour plus d'information, communiquez avec un service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence.

Admission à un ordre professionnel

La procédure d'admission à un ordre professionnel est parfois longue et complexe. En plus des délais de traitement de votre dossier par l'ordre, tenez compte, le cas échéant, de la disponibilité et de la durée des cours et des stages que vous devrez suivre, de la fréquence des examens de l'ordre et de l'Office québécois de la langue française ainsi que des délais liés à d'autres étapes administratives nécessaires : obtention de relevés de notes, de documents supplémentaires, etc.

Pour en savoir plus

CONDITIONS ET DÉMARCHES POUR OBTENIR UN PERMIS D'EXERCICE OU UN CERTIFICAT DE COMPÉTENCE OU DE QUALIFICATION

- **Organisme de réglementation de votre profession ou de votre métier**
  Vous trouverez la liste de la plupart des professions et métiers réglementés dans le site du MICC : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*.

RENSEIGNEMENTS ET AIDE DANS VOTRE DÉMARCHE D'ADMISSION AUPRÈS D'UN ORDRE PROFESSIONNEL OU D'UN AUTRE ORGANISME DE RÉGLEMENTATION

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC

Notes sur mes démarches

Les démarches que je pourrais devoir accomplir pour obtenir un permis d'exercice ou un certificat de compétence ou de qualification sont les suivantes :

❑ Examen

Lieu de l'examen :

Date :

Coût :

❑ Entrevue

Lieu de l'entrevue :

Date :

❑ Stage

Lieu du stage :

Date de début :

❑ Formation

Lieu de la formation :

Date de début :

Coût :

❑ Examen de l'Office québécois de la langue française

Lieu de l'examen :

Date :

Coût :

❑ J'ai obtenu mon permis d'exercice ou mon certificat de compétence ou de qualification.

Acquérir, si nécessaire, une formation

Le marché du travail évolue sans cesse, particulièrement dans les domaines où les progrès technologiques sont rapides comme l'informatique, la haute technologie et les sciences de la santé. Pour demeurer compétitif, il devient nécessaire de rafraîchir ses connaissances et de suivre l'évolution des technologies. Cela est vrai tant pour les personnes formées au Québec que pour les nouveaux arrivants.

De plus, pour bien des professions et métiers, la qualification exigée et les façons de travailler varient d'un pays à l'autre. Les nouveaux arrivants doivent donc fournir un effort particulier pour adapter leurs connaissances et leurs compétences afin de s'intégrer au marché du travail de la société d'accueil.

L'éducation des adultes ou la formation continue

Plusieurs raisons peuvent vous amener à entreprendre ou reprendre des études :

- Vous aurez peut-être besoin d'une formation pour améliorer vos compétences ou pour vous familiariser avec différents aspects de l'exercice de votre profession ou de votre métier au Québec : apprentissage de nouvelles technologies, connaissance des lois et règlements s'appliquant à la profession ou au métier exercé, adaptation à des modes différents de rapport avec la clientèle, etc.
- Dans le cas d'une profession ou d'un métier réglementé, une formation complémentaire sera probablement exigée pour adapter votre qualification professionnelle aux particularités de l'exercice de votre profession ou de votre métier et pour obtenir un permis d'exercice ou un certificat de compétence ou de qualification. L'organisme de réglementation déterminera la formation requise.
- Vous aurez peut-être besoin d'acquérir une nouvelle formation générale ou professionnelle à la suite d'une réorientation professionnelle.

Au Québec, si vous avez besoin d'assistance pour définir vos besoins de formation, adressez-vous au service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence, à un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants ou au centre local d'emploi le plus près de chez vous. Leur personnel vous aidera à préciser vos choix et vous dirigera vers les ressources appropriées.

À propos de la formation

La formation destinée aux adultes peut être accessible de différentes façons : cours dans les centres d'éducation aux adultes, dans les collèges et les universités ; formation offerte par des organismes de réglementation ; ateliers ou formation en entreprise ; formation à distance. La durée de ces différentes formations peut varier de quelques jours à plus d'une année.

Le travail et la recherche d'emploi

La formation entraîne généralement des frais, qui sont souvent assez importants. Vous devrez probablement en défrayer vous-mêmes les coûts. Vous pourriez aussi obtenir de l'aide financière aux études, sous forme de prêts ou de bourses ou encore un prêt auprès d'une institution financière. Dans certains cas, après évaluation de votre situation, vous pourriez bénéficier de l'aide financière d'Emploi-Québec.

Les établissements d'enseignement offrent des formations à temps complet ou à temps partiel, le jour ou le soir. La combinaison travail-études est privilégiée par bon nombre de Québécois. Suivre des cours à temps partiel ou du soir permet de compléter une formation tout en occupant en même temps un emploi.

Sauf pour les formations à distance, l'admission aux formations ne se fait pas en continu et les places sont souvent limitées : des délais sont donc à prévoir. La disponibilité des formations peut varier ; c'est pourquoi il faut régulièrement s'informer auprès des organismes de réglementation, des établissements d'enseignement et d'Emploi-Québec.

La formation à distance offre plusieurs avantages à la personne qui veut acquérir une formation d'appoint à son rythme et sans se déplacer. Elle inclut la formation en ligne ou par correspondance et elle représente une option intéressante pour vous aider à amorcer vos démarches d'intégration avant votre arrivée au Québec, par exemple en informatique et en bureautique.

Renseignement utile

L'admission à des formations exige souvent la maîtrise du français. C'est une autre bonne raison de commencer l'apprentissage de cette langue avant votre départ.

Vous trouverez des renseignements complémentaires sur l'éducation des adultes ou la formation continue à la page 124 de votre guide.

Pour en savoir plus

DESCRIPTION DES FORMATIONS PROFESSIONNELLES ET TECHNIQUES INITIALES

- **Site Inforoute du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec** : www.inforoutefpt.org

RENSEIGNEMENTS SUR LA FORMATION CONTINUE AU QUÉBEC

- **Répertoire de la formation continue** : www.formation.jobboom.com

FORMATIONS RECOMMANDÉES POUR L'EXERCICE DE VOTRE PROFESSION OU DE VOTRE MÉTIER ET LA FAÇON D'Y ACCÉDER

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*
- **Ordres professionnels** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Emploi*
- **Commission de la construction du Québec** : www.ccq.org
- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net
- **Établissements d'enseignement** – liste disponible dans le site du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec : www.mels.gouv.qc.ca
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec

FORMATION À DISTANCE, RESSOURCES ET COURS OFFERTS

- **Télé-université** : www.teluq.uquebec.ca
- **Réseau d'enseignement francophone à distance du Canada** : www.refad.ca
- **Le-Formateur/Portail de la formation en ligne (informatique et langues) offerte par 16 cégeps du Québec** : www.le-formateur.com
- **Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec** : www.sofad.qc.ca
- **Cégep@distance** : www.cegepadistance.ca

PLANIFICATION FINANCIÈRE DES ÉTUDES ET AIDE

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec** : www.afe.gouv.qc.ca
- **Ciblétudes** : www.cibletudes.ca
  La section *Financement* fournit des renseignements pertinents sur la planification financière des études, les prêts bancaires, les bourses, etc.
- www.boursetudes.com

Le travail et la recherche d'emploi

Notes sur mes démarches

❑ J'ai identifié une ressource pour m'aider à évaluer ma situation professionnelle et mes besoins de formation, le cas échéant.

Nom de la ressource :

Adresse :

Nom de la personne à contacter :

Téléphone :

❑ J'ai besoin d'une formation.

Nom de la formation ou du programme :

❑ Je suivrai cette formation.

Dans l'établissement d'enseignement suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

À distance, avec l'établissement d'enseignement ou l'organisme suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

Apprendre l'anglais, en plus du français, si l'emploi l'exige

Pour pouvoir exercer votre profession ou votre métier dans certains emplois, secteurs d'activité économique ou régions, il est possible que des employeurs exigent la connaissance de l'anglais.

Dans ce cas, il vous faudra acquérir une connaissance suffisante de cette langue. Il existe différentes méthodes pour apprendre l'anglais. Les établissements d'enseignement et les écoles de langue offrent des cours sur place ou à distance.

Si vous avez déjà une connaissance avancée du français, renseignez-vous sur la possibilité de prendre des cours d'anglais dans votre pays de départ.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LES RESSOURCES ET LES ÉTABLISSEMENTS QUI DONNENT DES COURS D'ANGLAIS

- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

COMMISSIONS SCOLAIRES ET ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec** : www.mels.gouv.qc.ca

FORMATION EN LIGNE – ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT, RESSOURCES ET COURS OFFERTS

- **Télé-université** : www.teluq.uquebec.ca
- **Le-Formateur/Portail de la formation en ligne (informatique et langues) offerte par 16 cégeps du Québec** : www.le-formateur.com
- **Centre régional de formation à distance du Grand Montréal** : www.cspi.qc.ca
- **Société de formation à distance des commissions scolaires du Québec** : www.sofad.qc.ca

Le travail et la recherche d'emploi

Notes sur mes démarches

❑ J'ai besoin d'apprendre ou de perfectionner l'anglais.

❑ Les établissements d'enseignement de l'anglais qui m'intéressent sont les suivants :

Nom de l'établissement :

Coordonnées :

Personne-ressource :

Nom de l'établissement :

Coordonnées :

Personne-ressource :

❑ Je m'inscris à un cours d'anglais.

Dans l'établissement suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

À distance avec l'établissement d'enseignement ou l'organisme suivant :

Adresse :

Date d'inscription :

Date du début de ma formation :

Coût :

Assurer le suivi de mon plan d'action

La réussite d'une démarche d'insertion professionnelle comporte bien des exigences. Utilisez tous les moyens mis à votre disposition pour mener votre projet à terme. N'hésitez pas à demander de l'aide au besoin.

Obtenir un emploi relié à mes compétences professionnelles

Depuis votre arrivée au Québec, vous occupez peut-être un emploi différent de celui que vous auriez souhaité. Souvent, il faut du temps et de nombreuses démarches pour trouver l'emploi qui mettra pleinement à profit vos compétences professionnelles. Votre guide propose plusieurs activités pour vous aider à établir et à mettre en œuvre un plan d'action réaliste. Vous avez probablement déjà amorcé ou réalisé plusieurs démarches de votre plan d'action. Si vous sentez le besoin de réviser vos objectifs ou de les préciser davantage, n'hésitez pas à demander de l'aide aux ressources compétentes afin de vous assurer les meilleures chances de réussite possible.

Tout au long de vos démarches, un agent d'accompagnement du service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence ou d'un organisme communautaire au service des nouveaux arrivants pourra vous aider à évaluer les causes probables de vos difficultés et vous orienter vers les ressources appropriées.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS ET ASSISTANCE POUR VOUS AIDER DANS VOS DÉMARCHES D'INTÉGRATION

- **Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles** : www.immigration-quebec.gouv.qc.ca, section *Emploi*
  Vous y trouverez un grand nombre de sites sur le marché du travail.
- **Service Immigration-Québec situé près de votre lieu de résidence** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Pour nous joindre*
- **Organismes communautaires au service des nouveaux arrivants** – coordonnées disponibles dans le site du MICC, section *Partenaires du ministère*

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECHERCHE D'EMPLOI ET LES EMPLOIS DISPONIBLES

- **Emploi-Québec** : emploiquebec.net
  Cliquez sur *IMT en ligne* ou sur *Placement en ligne*.
- **Centre local d'emploi le plus près de chez vous** – coordonnées disponibles dans le site d'Emploi-Québec

Notes sur mes démarches

❑ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

❑ Personne-ressource à contacter

Nom :

Coordonnées :

98 Renseignements complémentaires

L'arrivée et les premiers jours

Pour me rendre à destination

Vous trouverez un comptoir de renseignements dans tous les aéroports, gares de chemin de fer et terminus d'autobus. On vous y indiquera la meilleure façon de vous rendre à destination. Voici différents moyens de vous déplacer :

Vers Montréal :

> par navette, à partir de l'aéroport Montréal-Trudeau, à prix avantageux ;

> par taxi, à partir d'un aéroport, d'une gare maritime ou ferroviaire et d'un terminus d'autobus. Le prix du trajet, régi par le gouvernement, est établi par un compteur que le chauffeur met en marche au départ. On peut négocier un tarif global pour les longues distances ;

> par voiture louée.

Vers l'extérieur de la région de Montréal :

> par train ou par autobus. À prix comparables, l'autobus offre des horaires et des itinéraires plus variés que le train. Les gares de chemin de fer et les terminus d'autobus se trouvent généralement à proximité du centre des villes ;

> par voiture louée ;

> par avion. L'avion vous épargnera beaucoup de temps, mais vous coûtera bien plus cher que les autres modes de transport.

Conseil pratique

Si vous en avez le temps et les moyens, profitez de vos premiers jours au Québec pour vous familiariser avec votre nouveau milieu. Jouez au touriste et repérez les sites d'intérêt et les grands axes de la ville où vous vous trouvez.

99 Renseignements complémentaires

Les documents importants à garder en ma possession

Vous serez admissible à présenter une demande de citoyenneté canadienne après avoir vécu au moins trois ans au Canada à titre de résident permanent. Conservez précieusement les originaux des documents suivants :

> votre passeport ou votre document de voyage ;

> votre Certificat de sélection du Québec (CSQ) ;

> le visa de résident permanent valide apposé dans votre passeport (délivré par le gouvernement canadien) ;

> la confirmation de votre statut de résident permanent (délivrée par le gouvernement canadien).

Ces deux dernières pièces confirment votre statut de résident permanent. Vous en aurez besoin dans la plupart de vos démarches. Assurez-vous de leur exactitude, notamment en ce qui concerne votre date de naissance et l'orthographe de votre nom. N'utilisez que des copies (certifiées conformes, s'il y a lieu) lorsque vous devez déposer une preuve d'identité pour faire une demande officielle.

Les annuaires téléphoniques

Grands utilisateurs du téléphone, les Québécois emploient les annuaires téléphoniques comme source d'information. Ils font ainsi bien des démarches sans se déplacer. Tous les abonnés du service téléphonique reçoivent gratuitement ces annuaires. Vous trouverez dans leurs premières pages la façon de les utiliser.

Conseils pratiques

- Lorsque vous entrez en contact avec un membre du personnel du MICC ou d'un autre organisme, notez son nom, son numéro de téléphone et le nom du service où il travaille. Cela facilitera vos relations futures.
- Avant de vous présenter au MICC ou à un autre service gouvernemental, vérifiez les heures d'ouverture des bureaux. Dans bien des cas, il vous faudra au préalable prendre rendez-vous auprès des services concernés.
- Si vous ne pouvez pas encore communiquer facilement en français, faites-vous accompagner par une personne qui peut vous servir d'interprète.

100 Renseignements complémentaires

La monnaie canadienne

La monnaie utilisée au Québec est le dollar canadien ($). Un dollar (1 $) compte pour 100 cents (100 ¢) et se présente sous les formes suivantes :

> pièces métalliques : 1 ¢, 5 ¢, 10 ¢, 25 ¢, 50 ¢ (pièce rarement utilisée), 1 $ et 2 $;

> billets de banque couramment utilisés : 5 $, 10 $, 20 $, 50 $ et 100 $.

Si vous n'avez pas de monnaie canadienne sur vous en arrivant, vous pourrez vous en procurer aux bureaux de change situés dans la plupart des grands aéroports. Ailleurs, les courtiers en devises et certaines succursales des banques et des caisses populaires offrent ce service.

Les taxes à la consommation

Presque tous les biens et services font l'objet de taxes à la consommation imposées par les gouvernements fédéral et provincial. La taxe sur les produits et services (TPS) est de 6 % et la taxe de vente du Québec (TVQ), de 7,5 %. Sauf exception, ces taxes ne sont pas incluses dans les prix indiqués.

Les impôts

L'argent des impôts, de même que celui des taxes, sert au financement des services à la collectivité. En conséquence, il incombe aux personnes une responsabilité à cet égard, celle de produire une déclaration de revenus.

Le système fiscal est fondé sur le principe de l'autocotisation. Vous devez donc déclarer vos revenus et déductions, puis calculer la part d'impôt que vous aurez à payer annuellement. Vous devez le faire en fonction de vos revenus et de votre situation particulière, tant personnelle que familiale. C'est ce qu'on appelle la « Déclaration de revenus des particuliers ».

Vous devez faire deux déclarations de revenus, l'une au gouvernement provincial et l'autre au gouvernement fédéral, au moyen des formulaires prévus à cette fin.

L'année d'imposition s'étend du 1er janvier au 31 décembre. En général, les déclarations de revenus doivent être acheminées à chacun des deux gouvernements au plus tard le 30 avril qui suit l'année d'imposition.

En plus de faire état de vos revenus, de vos déductions et du calcul de l'impôt que vous devez payer, la déclaration de revenus permet aux gouvernements de vérifier votre admissibilité à divers programmes sociaux.

Conseils pratiques

- Si vous avez de la difficulté à remplir vos déclarations de revenus, adressez-vous à Revenu Québec et à l'Agence du revenu du Canada. Leurs préposés aux renseignements vous aideront gratuitement. Vous pouvez aussi vous adresser à des experts dans le domaine de l'impôt (agences spécialisées, comptables), mais vous devrez payer pour ce service.
- Ne négligez pas de produire vos déclarations de revenus. Sinon, vous risquez d'encourir des intérêts et des pénalités.

101 Renseignements complémentaires

Renseignement utile

Les formulaires provinciaux et fédéraux de déclaration des revenus des particuliers sont respectivement disponibles :

- à Revenu Québec, à Services Québec et dans les caisses populaires ;
- à l'Agence du revenu du Canada et dans les bureaux de poste.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LE SYSTÈME FISCAL

- **Revenu Québec** : www.revenu.gouv.qc.ca
- **Agence du revenu du Canada** : www.cra-arc.gc.ca

Les heures d'ouverture des commerces

La loi autorise la plupart des commerces à ouvrir leurs portes au public entre 8 h et 21 h, du lundi au vendredi et entre 8 h et 17 h, les samedis et dimanches.

Les établissements suivants peuvent offrir un horaire plus souple : supermarchés ; petites épiceries de quartier (appelées « dépanneurs ») ; pharmacies ; commerces situés dans les aéroports, les aérogares et les centres hospitaliers ; librairies, stations-service et entreprises récréatives ou touristiques comme les restaurants, les cinémas, les musées, les hôtels, etc.

Les transports en commun

La plupart des villes d'une certaine taille offrent un service de transport en commun par autobus. Montréal est la seule ville à posséder un métro, particulièrement apprécié en hiver. Réparti sur quatre lignes et comptant 65 stations, ce train souterrain dessert le cœur de la région métropolitaine et relie la rive sud du fleuve Saint-Laurent au centre de la ville. Cinq lignes de trains de banlieue permettent des déplacements de la zone urbaine de Montréal vers les banlieues environnantes.

Le mode de paiement du trajet peut varier d'une municipalité à l'autre. Vous pouvez généralement payer en argent

Conseils pratiques

- Une fois installé, prenez le temps de découvrir le mode de vie des Québécois et de vous familiariser avec les prix des biens et services. Planifiez soigneusement votre budget, en tenant compte des dépenses essentielles comme le logement, la nourriture, le transport, etc. Il est préférable d'utiliser vos économies avec discernement et d'ajuster progressivement votre budget.
- Vous pouvez demander conseil en matière de consommation à l'Office de la protection du consommateur (OPC) (www.opc.gouv.qc.ca). Vous pourrez, entre autres, vous renseigner sur les garanties que vous pouvez exiger et sur vos recours dans le cas de contrats signés avec des vendeurs itinérants, de contrats à distance, de commandes postales et téléphoniques ainsi que d'achats en ligne.

comptant dans le métro, dans tous les autobus et dans certains trains de banlieue. Le montant exact est exigé dans les autobus. Vous pouvez aussi payer avec des tickets achetés chez les commerçants autorisés ou dans une station de métro. Les tickets achetés en lisière ou en carnet sont plus économiques. Si vous devez prendre plus d'un autobus (ou le métro et un autobus) pour un même déplacement, vous n'avez pas à payer chaque fois : obtenez une correspondance du chauffeur d'autobus ou d'une distributrice automatique de la station de métro. Conservez-la si vous devez monter dans un autre véhicule. Si vous vous déplacez surtout par les transports en commun, l'achat d'une carte mensuelle ou d'une carte hebdomadaire vous permettra un nombre illimité de déplacements pendant sa période de validité.

Certaines catégories de personnes comme les enfants, les étudiants et les gens âgés de 65 ans et plus peuvent obtenir des tickets et une carte mensuelle ou hebdomadaire à prix réduit. Pour y avoir accès, ils doivent d'abord se procurer une carte d'identité auprès de la société de transport en commun régionale.

Renseignement utile

Pour connaître les horaires, les trajets et les itinéraires à suivre afin de vous rendre d'un point à un autre, communiquez avec le service de renseignements téléphoniques de la société de transport en commun de votre municipalité.

Le climat

En raison de son emplacement géographique, le Québec connaît un climat continental caractérisé par des hivers rigoureux et des étés relativement chauds. Bien que les températures saisonnières varient selon les régions du Québec, elles atteignent une moyenne de 22° Celsius (°C) l'été, alors que la moyenne hivernale est de −10 °C. La plupart des nouveaux arrivants sous-estiment les rigueurs de l'hiver québécois. En effet, il n'est pas rare d'enregistrer des températures de −25 °C à −30 °C, et la neige est généralement abondante. Par contre, le mercure dépasse souvent 27 °C en été. Malgré ces extrêmes, l'hiver et l'été peuvent être très agréables, à condition de se vêtir en conséquence.

Les habitations sont équipées de systèmes de chauffage qui assurent tout le confort nécessaire pendant la saison froide. Pour votre bien-être et votre santé durant l'hiver, évitez d'économiser sur les vêtements ou sur le chauffage. Il est généralement recommandé de garder la température de votre logement à un minimum de 20 °C le jour et de 18 °C la nuit.

Renseignement utile

L'hiver, il est important de se couvrir convenablement au cours des sorties à l'extérieur en portant chandail, manteau chaud, écharpe, gants ou mitaines (moufles), bottes chaudes et imperméables et de bien se protéger la tête avec un chapeau, une tuque, un capuchon.

Le logement

Le bail

Il arrive parfois, lorsque vous visitez un logement et que vous vous déclarez intéressé, que le propriétaire vous demande de remplir un document dans lequel vous donnez les renseignements nécessaires pour lui permettre de vérifier vos antécédents (comportement dans un logement antérieur, capacité de payer le loyer). Ce document est une « offre de location ». Il comporte souvent une clause par laquelle le propriétaire se réserve quelques jours pour faire des vérifications, après quoi il vous informe s'il vous accepte comme locataire. Étant donné que l'acceptation du propriétaire conduit à la signature du bail, il est très important de ne pas signer plusieurs « offres de location » en même temps et d'attendre le résultat d'une démarche avant de vous engager dans une autre. Vous éviterez ainsi d'être lié par plus d'un bail.

Dans le cas d'une entente verbale, vous êtes en droit d'exiger un écrit confirmant cette entente. Si le propriétaire ne veut pas utiliser le formulaire officiel de la Régie du logement, il doit tout de même vous remettre, dans les dix jours suivant la date où l'entente a été conclue, un document qui contient les renseignements suivants :

- le nom et l'adresse du propriétaire ;
- votre nom ;
- le prix du loyer ;
- l'adresse exacte du logement que vous avez loué ;
- les mentions obligatoires prescrites par la loi.

Lorsque le propriétaire utilise le formulaire officiel de la Régie du logement, il doit le remplir en français, à moins que vous n'ayez une entente avec lui à l'effet contraire.

Le propriétaire doit remettre un exemplaire du bail au locataire dans les dix jours suivant sa signature. Le bail doit aussi indiquer si le logement est situé dans un immeuble nouvellement construit ou dans un local récemment transformé en logement, car la Régie du logement ne pourra pas en fixer le loyer pendant les cinq premières années. À la signature du bail, le propriétaire ne peut vous réclamer à l'avance que le paiement de la première période de loyer qui est généralement d'un mois. Il ne peut exiger de dépôt pour la remise des clés ou pour couvrir le coût de dommages éventuels. Il doit ensuite vous livrer votre logement à la date stipulée dans le bail.

Le bail ne peut être résilié que sur accord des deux parties ou dans certains cas d'exception prévus à la loi. Si vous prévoyez quitter votre logement, vous devrez donner un préavis à votre propriétaire. Pour un bail d'une durée d'un an, le préavis doit être donné entre trois et six mois avant qu'il ne se termine, sinon il sera automatiquement renouvelé aux mêmes conditions. Pour un bail d'une durée moindre, le délai de préavis pourra être plus court.

Renseignements utiles

- En vertu du Code civil du Québec, le locateur ne peut, notamment, refuser un logement à une personne ou lui imposer des conditions plus onéreuses pour le seul motif qu'elle est enceinte ou qu'elle a un ou plusieurs enfants, à moins que son refus ne soit justifié par les dimensions du logement. La Charte des droits et libertés de la personne du Québec prévoit aussi qu'il est interdit de refuser l'accès au logement en se fondant sur un motif de discrimination comme la race, la couleur, le sexe, la grossesse, la religion, l'origine ethnique ou nationale, la condition sociale.
- Si vous avez des raisons de croire qu'on vous refuse un logement par discrimination, communiquez soit avec la Régie du logement du Québec, soit avec la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse du Québec.

Le loyer

Comme locataire, vous devez payer la totalité du loyer à la date indiquée au bail, qui est généralement le premier jour de chaque mois. Advenant un retard de plus de trois semaines, le propriétaire peut obtenir la résiliation de votre bail afin de vous expulser du logement, quelle que soit la période de l'année. En cas de retards fréquents, il peut aussi demander à la Régie du logement de résilier votre bail, si cela lui cause un préjudice sérieux.

Si vous ne recevez pas d'avis d'augmentation de loyer et que vous prévoyez quitter votre logement à la fin du bail, vous devez vous-même en aviser votre propriétaire, sans quoi votre bail se renouvellera automatiquement.

L'usage et l'entretien du logement

En signant un bail, le propriétaire s'engage à vous livrer un logement propre et en bon état. À titre de locataire, vous vous engagez à le maintenir dans cet état. Vous n'êtes cependant pas responsable des changements dus à un usage normal ou au vieillissement. Durant le bail, ni le locataire ni le propriétaire ne peuvent modifier la forme du logement, par exemple abattre un mur pour agrandir une pièce, à moins d'une entente mutuelle à ce sujet.

Le propriétaire et le locataire doivent respecter les lois et les règlements relatifs à la sécurité et à la salubrité du logement. Pour maintenir un logement en bon état, vous devez notamment :

> sortir les ordures ménagères aux endroits indiqués, habituellement sur le trottoir, les jours de collecte des déchets et ne pas les accumuler dans l'immeuble ;

> ne pas garder d'animaux dans le logement si un règlement municipal, un règlement d'immeuble ou le bail l'interdisent ;

> entretenir et nettoyer régulièrement les appareils sanitaires (éviers, toilette,

douche et baignoire) et les électroménagers (réfrigérateur, cuisinière, laveuse et sécheuse) compris dans le logement ;

> ne pas utiliser le logement à d'autres fins que celles pour lesquelles il a été loué, c'est-à-dire y habiter ;

> ne pas permettre à un nombre excessif de personnes d'y loger, compte tenu des normes québécoises de confort et de salubrité ou des règlements municipaux.

Le locataire doit aussi s'assurer de ne pas troubler la jouissance normale des lieux des autres occupants de l'immeuble.

L'achat d'une propriété

S'il est nécessaire de prendre son temps pour bien choisir un logis à louer, l'achat d'une maison exige encore plus de précautions, étant donné son caractère plus permanent. Vous remarquerez que certains propriétaires vendent eux-mêmes leur habitation, mais la plupart des transactions immobilières se font par l'entremise d'un courtier en immeuble. Après avoir choisi la maison que vous désirez acquérir, faites une offre d'achat au propriétaire. Par prudence, faites une offre conditionnelle à l'obtention d'un prêt hypothécaire ou à l'inspection du bâtiment par un spécialiste. Si le vendeur accepte vos conditions, vous devrez donner suite à votre offre d'achat. La transaction sera conclue par un acte de vente signé devant un notaire.

Si vous achetez, pour l'habiter, une propriété d'un entrepreneur en construction ou d'un promoteur immobilier, celui-ci devra vous remettre un contrat préliminaire contenant des renseignements sur l'immeuble et une clause vous permettant de changer d'idée dans les dix jours suivant la signature de votre offre d'achat. Cette résiliation peut comporter une pénalité, qui doit cependant être prévue au contrat et ne pas dépasser 0,5 % du prix de vente.

La copropriété

Vous souhaiterez peut-être acheter un appartement plutôt qu'une maison. Les logements en copropriété divise, appelés « condominiums », sont de plus en plus nombreux au Québec. Cette formule permet de partager un immeuble en parties exclusives à chacun des propriétaires (les logements comme tels) et en parties communes (terrain, hall d'entrée, ascenseurs, escaliers, stationnements, etc.) réparties entre tous les copropriétaires. L'assemblée des copropriétaires (appelée « syndicat ») administre le bâtiment et entretient les lieux communs.

L'achat d'une part indivise d'un immeuble à plusieurs logements constitue une autre forme d'accès à la propriété, parfois plus économique. Il s'agit d'acheter une fraction de l'immeuble, sans partie exclusive. Un tel achat implique toutefois de former un groupe de personnes pour réaliser le projet ou de se joindre à un groupe déjà constitué. Cette démarche plutôt complexe requiert habituellement

les conseils de spécialistes. Après avoir vécu un certain temps au Québec, vous pourrez peut-être envisager cette formule.

Renseignement utile

En devenant membre d'une coopérative d'habitation, vous pourriez vous loger à bon compte, car il s'agit d'une formule de partage collectif de la propriété. Toutefois, tant que vous serez membre de la coopérative, la Régie du logement ne pourra fixer le prix du loyer de votre logement.

L'ameublement

En immigrant au Québec, vous pouvez importer vos effets personnels et domestiques sans payer de droits de douane. Toutefois, des conditions s'appliquent et le transport peut s'avérer coûteux. Il est d'ailleurs préférable que vous achetiez sur place les appareils tels que les électroménagers, pour qu'ils soient conformes aux normes canadiennes. Sitôt installé dans votre nouveau logement, vous aurez besoin d'un ameublement de base. L'achat d'un mobilier neuf nécessitant des dépenses importantes, vous aurez avantage à procéder progressivement. La location d'un logement déjà meublé constitue une solution immédiate et économique.

Renseignement utile

Vous pouvez acheter des meubles à bon compte en profitant des soldes ou en consultant les petites annonces des journaux. Vous pouvez aussi vous procurer des meubles d'occasion dans les ventes-débarras (communément appelées « ventes de garage » ou « ventes de ruelle ») ou auprès d'organismes bénévoles. Renseignez-vous auprès des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants.

Le téléphone

Au Québec, plusieurs compagnies de télécommunications offrent des services téléphoniques résidentiels. Pour obtenir le téléphone, vous n'avez qu'à communiquer avec le service à la clientèle de l'un des fournisseurs qui desservent votre municipalité. Vous pourrez ainsi vous procurer un appareil et des annuaires téléphoniques. Vous devrez probablement verser un dépôt pour la mise en service, laquelle se fait généralement en quelques jours.

Habituellement, les entreprises de télécommunications offrent un tarif d'abonnement mensuel qui permet de faire un nombre illimité d'appels locaux, peu importe leur durée. Pour les appels interurbains, elles proposent des forfaits mensuels à prix fixe, pour un nombre illimité d'appels à certaines heures. Vous devez vous informer des programmes qui répondront le mieux à vos besoins. Les cartes d'appel peuvent aussi s'avérer utiles.

107 Renseignements complémentaires

Renseignements utiles

- Les premières pages de votre annuaire téléphonique expliquent ce que vous devez savoir à titre d'abonné du téléphone (tarifs, utilisation, etc.). Elles donnent aussi l'adresse des comptoirs de service situés à proximité de votre domicile.
- Les numéros de téléphone commençant par 1 800, 1 888, 1 877 et 1 866 permettent de faire des appels interurbains gratuits.

Les assurances

Vous n'êtes pas obligé d'assurer vos meubles, votre appartement ou votre maison, mais il est fortement conseillé de le faire. Autrement, vous risquez de vous retrouver en situation difficile si, par exemple, vous perdez vos biens à la suite d'un incendie ou d'un vol. De plus, si vous êtes responsable d'un incendie dans l'immeuble où vous habitez, vous pourriez être tenu de payer le coût des dommages causés à la propriété et aux biens des autres locataires. Par ailleurs, si vous contractez un prêt hypothécaire, le prêteur exigera que l'immeuble soit assuré.

Courtiers et compagnies d'assurance privées offrent une gamme de protections contre le feu, le vol et la responsabilité civile. Ainsi, avant de vous engager, renseignez-vous sur les différentes formules auprès de votre entourage et des assureurs. Les primes à payer peuvent varier beaucoup pour une même couverture. Cependant, il est possible de réduire le coût des primes en demandant que la franchise* soit haussée. Votre police d'assurance habitation vous couvre au chapitre de la responsabilité civile même à l'extérieur de la maison.

Les dépenses d'énergie : gaz, électricité, mazout

Ces dépenses sont généralement la responsabilité du locataire, à moins que le bail ne précise qu'elles sont payées par le propriétaire. Dans chaque région, les services d'électricité et de gaz sont assurés par un seul fournisseur. Pour vous y abonner et en connaître le coût mensuel, il vous suffit de téléphoner au service à la clientèle des sociétés locales d'électricité (généralement Hydro-Québec) et gazières (le plus souvent Gaz Métropolitain). Pour ce qui est du mazout (huile à chauffage), il existe un grand nombre d'entreprises pétrolières et de distributeurs indépendants. Prenez le temps de choisir celui qui vous propose le meilleur prix, assorti d'un bon service d'entretien du système de chauffage.

Comme les dépenses d'énergie varient substantiellement d'une saison à l'autre, la plupart des fournisseurs acceptent d'étaler la facture totale sur l'année. Ces programmes d'étalement ont l'avantage de vous éviter d'avoir à débourser des sommes élevées pendant l'hiver, car même si les lois québécoises interdisent certaines interruptions de service en cette saison, le défaut de payer vos comptes en temps voulu peut vous créer des difficultés.

* Partie du coût des dommages que l'assuré conserve à sa charge dans le règlement d'un sinistre.

108 Renseignements complémentaires

L'installation d'équipements de chauffage à l'électricité et au gaz est régie par des lois québécoises et des règlements municipaux. La plupart du temps, elle doit être effectuée par des professionnels. Ne cherchez pas à faire des économies dans ce domaine en effectuant vous-même ces travaux. Si votre installation causait un sinistre ou des dommages, votre assureur pourrait refuser de vous dédommager.

Conseils pratiques

- Avant de déménager, signalez votre nouvelle adresse aux fournisseurs de gaz, d'électricité et de mazout pour qu'ils ne vous facturent pas des dépenses dont vous n'êtes pas responsable.
- Utilisez les systèmes de chauffage d'appoint (poêles à bois ou au kérosène, chaufferettes électriques, etc.) avec la plus grande prudence. Ils peuvent être extrêmement dangereux pour votre santé et présenter des risques d'incendie élevés.

La prévention et la lutte contre les incendies

Vous devez prendre quelques précautions élémentaires pour éviter les incendies, particulièrement en hiver, lorsque les appareils de chauffage fonctionnent à plein rendement. Si vous êtes responsable de l'entretien de votre système de chauffage, faites-le vérifier et faites ramoner la cheminée par une firme compétente au moins une fois l'an. Le service de prévention des incendies de votre localité peut vous recommander de telles entreprises. De nombreux incendies sont aussi provoqués par l'utilisation non sécuritaire d'une cuisinière ou par des fumeurs négligents. Soyez très prudent dans l'usage des huiles de cuisson et ne fumez jamais au lit.

La majorité des municipalités obligent les propriétaires d'immeubles locatifs à munir chaque logement d'un détecteur de fumée. En vous avertissant du début d'un incendie, ces appareils peu coûteux peuvent vous sauver la vie et vous éviter des dégâts considérables ainsi qu'à vos voisins. Par ailleurs, la présence d'extincteurs est non seulement fortement recommandée, mais parfois même exigée par certains règlements municipaux. Les services de lutte contre les incendies sont gratuits et assurés par les municipalités.

Si un incendie se déclare

- Déclenchez le système d'alarme de l'immeuble, s'il en est muni.
- Avertissez immédiatement les pompiers par téléphone en composant le 9-1-1.

Renseignez-vous auprès du service d'incendie de votre municipalité pour en savoir davantage sur la prévention et sur ce qu'il faut faire en cas d'incendie.

Le système de santé au Québec

Le régime d'assurance maladie du Québec

Les soins médicaux et l'hospitalisation sont offerts sur tout le territoire québécois. Ils sont couverts par le régime universel d'assurance maladie administré par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) et par le régime d'assurance hospitalisation du Québec. Tous les résidents du Québec* sont admissibles au régime d'assurance maladie. Ils doivent obtenir une carte d'assurance maladie en s'inscrivant à la RAMQ.

Ce régime couvre tous les soins médicaux essentiels mais pas les traitements particuliers tels que la chirurgie esthétique et les médecines parallèles dites douces ou alternatives. Avant de consulter un médecin ou un autre spécialiste de la santé, assurez-vous qu'il participe au régime d'assurance maladie du Québec. Si ce n'est pas le cas, vous devrez payer vous-même la consultation.

L'admissibilité au régime

Les services médicaux et l'hospitalisation sont couverts pour toutes les personnes qui résident au Québec 183 jours ou plus par année, qui possèdent leur carte d'assurance maladie, et dont le délai de carence est terminé, le cas échéant. Le délai de carence est une période d'attente maximale de trois mois durant laquelle les nouveaux arrivants qui viennent s'établir ne sont pas couverts par le régime d'assurance maladie du Québec. Cependant, à titre d'exception, les services médicaux, pharmaceutiques et hospitaliers reliés à une grossesse ou requis par les femmes victimes de violence sont rendus sans frais durant la période d'attente.

Les immigrants provenant de pays qui ont conclu une entente de réciprocité en matière de sécurité sociale avec le Québec ne sont généralement pas soumis à cette période d'attente. Le cas échéant, une preuve d'assurance du régime de sécurité sociale du pays d'origine sera requise au moment de l'inscription à la RAMQ. Les pays qui ont conclu une telle entente avec le Québec sont le Danemark, la Finlande, la France, la Grèce, le Luxembourg, la Norvège, le Portugal et la Suède.

La carte d'assurance maladie du Québec

Cette carte, qui comporte la photo et la signature du titulaire, permet d'obtenir les soins de santé couverts par le régime d'assurance maladie. La carte des personnes de moins de 14 ans ne comporte ni la photo ni la signature du titulaire.

Le transport en ambulance

À moins d'avoir une assurance privée couvrant de tels frais, on doit habituellement payer le service ambulancier, qui est facturé dans les jours suivant le déplacement. Cependant, le transport en ambulance est généralement gratuit pour les accidentés de la route ou du travail,

* Au sens de la Loi sur l'assurance maladie.

les personnes déjà hospitalisées qui doivent changer d'établissement de santé, les prestataires d'assistance-emploi et les personnes âgées de 65 ans et plus.

En cas d'urgence

Composez le 9-1-1 ou appelez directement au poste de police le plus près de chez vous. Conservez les numéros près de votre téléphone.

La visite chez le médecin

Vous devez expliquer clairement au médecin ce dont vous souffrez si vous voulez qu'il établisse le bon diagnostic. Il doit bien vous renseigner sur votre état de santé, sur le traitement qu'il recommande et sur la médication qu'il vous prescrit. N'hésitez pas à lui poser des questions.

L'assurance médicaments

Le régime général d'assurance médicaments garantit à tous les résidents* du Québec l'accès aux médicaments que leur état de santé requiert. À cette fin, le régime prévoit une participation financière qui tient compte de la situation des personnes. L'accès au régime d'assurance médicaments administré par la Régie de l'assurance maladie du Québec est accordé aux personnes qui résident au Québec et qui n'ont pas accès à un régime d'assurance collectif.

Pour vous inscrire, ayez votre numéro d'assurance maladie en main et téléphonez à la Régie. Les personnes âgées de 65 ans et plus sont inscrites automatiquement. Ces personnes doivent absolument informer la Régie si elles désirent faire couvrir l'achat de leurs médicaments par leur régime d'assurance collectif, le cas échéant.

Les soins dentaires et les chirurgies buccales

Pour obtenir des soins dentaires, prenez rendez-vous avec l'un des nombreux dentistes qui pratiquent en cabinet privé. Seuls les enfants âgés de moins de dix ans et, dans certains cas, les prestataires d'assistance-emploi, peuvent obtenir gratuitement la plupart des traitements en présentant leur carte d'assurance maladie. Contrairement aux soins médicaux, ceux-ci ne sont pas gratuits pour les autres clientèles.

Certaines chirurgies buccales effectuées dans des installations exploitées par un centre hospitalier ou un établissement universitaire sont gratuites pour tous les résidents* du Québec assurés par le régime d'assurance maladie du Québec.

Renseignement utile

Vous pouvez obtenir des soins dentaires à prix réduit en vous adressant à une clinique universitaire. Ces cliniques étant toutefois très fréquentées, il est rare d'y obtenir un rendez-vous rapidement.

* Au sens de la Loi sur l'assurance maladie.

111 Renseignements complémentaires

Les soins d'urgence

Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin de soins médicaux immédiats, rendez-vous à la clinique d'urgence de l'hôpital le plus proche. Toutefois, si vous ne pouvez déplacer la personne, faites appel aux services médicaux d'urgence en composant le 9-1-1. Vous trouverez aussi, dans les premières pages de votre annuaire téléphonique, le numéro de plusieurs autres services d'urgence comme l'aide aux victimes d'agression sexuelle, aux jeunes, aux personnes suicidaires ou souffrant de dépression, la détection d'odeurs de gaz, le Centre antipoison, etc.

Conseils pratiques

- Assurez-vous de bien comprendre le mode d'emploi de chacun des médicaments que vous devez prendre. Le pharmacien peut vous donner des conseils à ce sujet.
- Ne restez pas seul dans une situation d'urgence. Faites appel à vos amis ou aux voisins que vous connaissez. Ils pourront vous assister dans vos démarches, s'occuper de vos enfants en votre absence ou vous accompagner à l'hôpital.

La famille

L'inscription d'une naissance

Tout enfant né au Québec doit obligatoirement être déclaré auprès du Directeur de l'état civil qui inscrit la naissance au registre de l'état civil du Québec. Une fois inscrit, l'enfant pourra, par exemple :

> prouver son identité ;

> obtenir une carte d'assurance maladie et un numéro d'assurance sociale ;

> obtenir un certificat de naissance et d'autres documents d'état civil.

Les parents* ont l'obligation de déclarer la naissance de leur nouveau-né dans les 30 jours suivant l'accouchement.

Deux documents sont nécessaires pour inscrire la naissance d'un nouveau-né au registre de l'état civil :

> le Constat de naissance, rempli et signé par l'accoucheur ;

> la Déclaration de naissance, remplie et signée devant témoin par les parents de l'enfant.

Si les parents ne sont pas mariés, ils doivent tous deux signer la Déclaration de naissance pour établir la filiation maternelle et paternelle.

Pour inscrire votre enfant, vous pouvez présenter vous-même la Déclaration de naissance au Directeur de l'état civil. Le Constat de naissance lui sera alors directement transmis par le médecin. Cependant, il est recommandé de laisser la Déclaration de naissance au personnel hospitalier qui y joindra le Constat de naissance et fera parvenir le tout au Directeur de l'état civil dans le délai prescrit par la loi.

Après avoir inscrit la naissance de l'enfant au registre de l'état civil, le Directeur de l'état civil confirmera l'inscription par lettre. Une fois l'enfant inscrit au registre de l'état civil dans les délais prescrits et après vérification de l'admissibilité du nouveau-né par la Régie de l'assurance maladie du Québec, les parents recevront automatiquement la carte d'assurance maladie de l'enfant.

* Sauf indication contraire, le mot *parents* comprend les couples de sexe différent ou de même sexe pour tenir compte des changements introduits par la Loi instituant l'union civile et établissant de nouvelles règles de filiation.

Renseignements complémentaires

Le réseau québécois des services de garde

Ressources	Catégorie d'âge	Nombre d'enfants accueillis	Fréquentation	Durée limite de fréquentation	Caractéristiques
Centres de la petite enfance (CPE)	De la naissance à 5 ans ; parfois, des enfants d'âge scolaire	Au moins 7	Variable, temps plein ou partiel	48 heures consécutives	Programme éducatif *
Services de garde en milieu familial	De la naissance à 12 ans	Un maximum de 9	Variable, temps plein ou partiel	Possibilité de plus de 24 heures consécutives	Programme éducatif *
Garderies	De la naissance à 12 ans	Au moins 7	Variable, temps plein ou partiel	24 heures consécutives	Programme éducatif *
Jardins d'enfants **	De 2 à 5 ans	Groupes stables d'au moins 7	Le matin ou l'après-midi, sur une base régulière	Maximum 4 heures	Programme éducatif *
Haltes-garderies **	De la naissance à 12 ans	Au moins 7	Variable, service occasionnel	24 heures consécutives	Activités éducatives facultatives

Tous ces services sont donnés dans des locaux aménagés à cette fin, sauf ceux qui accueillent des enfants en milieu familial, c'est-à-dire dans une résidence privée. Les centres de la petite enfance coordonnent et surveillent les services de garde en milieu familial.

* Programme adapté à l'âge de l'enfant et au temps qu'il passe sur place, avec l'objectif de favoriser son développement global.

** Ces services ne sont pas présentement régis par la Loi.

Les congés et absences pour des raisons familiales

La Loi sur les normes du travail accorde au salarié un certain nombre de congés, payés ou non, pour des événements liés à sa famille.

Le congé de maternité

Une femme enceinte qui occupe un emploi peut prendre un congé de maternité avec l'assurance de réintégrer son travail sans avoir perdu aucun avantage. Ce congé de maternité, sans salaire, est d'une durée de plusieurs semaines continues. Renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre syndicat sur les modalités pour obtenir ce congé. La Commission des normes du travail du Québec peut vous indiquer les conditions minimales fixées par la loi concernant le droit au congé de maternité. Durant cette période, vous pouvez, à certaines conditions, bénéficier de prestations et d'allocations de maternité. Les centres locaux d'emploi du Québec et les centres de ressources humaines du Canada peuvent vous renseigner à ce sujet.

Les congés parentaux

D'autres jours de congé sont attribués à une personne qui occupe un emploi, à l'occasion de la naissance de son enfant ou de l'adoption d'un enfant ou encore pour remplir des obligations reliées à la garde, à la santé ou à l'éducation de son enfant. Un congé sans salaire d'une durée maximale de 52 semaines continues peut aussi être accordé aux parents d'un nouveau-né ou à la personne qui adopte un enfant mineur.

Les absences pour des raisons familiales

Par ailleurs, la loi prévoit la possibilité pour un salarié de s'absenter de son travail à l'occasion de son mariage ou du mariage de membres de sa famille, en cas du décès d'un membre de sa famille, de même lorsque sa présence est requise auprès d'un membre de sa famille en raison d'un accident ou de maladie graves. Pour en savoir plus sur les congés auxquels vous pourriez avoir droit, avec ou sans rémunération, adressez-vous à la Commission des normes du travail du Québec ou à votre syndicat.

Renseignements utiles

- Si vous êtes enceinte et que votre occupation ou votre milieu de travail comporte des dangers pour votre santé ou pour celle de l'enfant à naître, vous pouvez demander une nouvelle affectation à votre employeur ou vous prévaloir du retrait préventif en cas de grossesse. Informez-vous auprès de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) à ce propos.
- Si vous êtes enceinte, votre CSSS* peut vous apporter un grand soutien pendant votre grossesse et après votre accouchement (assistance médicale, soins infirmiers, cours prénatals). Il peut aussi en tout temps vous conseiller en matière de planification familiale.

* Aussi connu sous l'ancienne appellation de CLSC.

115 Renseignements complémentaires

Les services sociaux pour enfants

Selon le Code civil du Québec et d'autres lois, la société québécoise ne considère pas les enfants comme la « propriété » de leurs parents, mais bien comme des personnes à part entière. Elle souhaite donc leur assurer une éducation valable. Elle veut aussi les protéger à plusieurs égards, notamment par la vaccination contre certaines maladies infantiles. Elle veut enfin leur épargner les abus de toutes sortes, qu'il s'agisse de violence physique, psychologique ou sexuelle. Si vous avez des raisons de croire que des enfants de votre entourage sont victimes d'abus, de mauvais traitements ou de négligence, communiquez avec le Centre jeunesse de votre région et demandez à signaler la situation au Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ).

La violence conjugale ou familiale

Bien que la société québécoise désapprouve la violence envers toute personne, il arrive encore que des femmes et des hommes soient victimes d'agressions ou de violence conjugale et que des enfants subissent de la violence familiale. Sachez que la loi vous encourage à ne pas tolérer une telle situation.

Vous ne perdrez aucun de vos droits si vous quittez le domicile conjugal pour échapper à de mauvais traitements. Au contraire, la loi vous protège, ainsi que vos enfants, de ces agressions qu'elle considère toujours comme des crimes graves. Vous pouvez donc faire appel sans crainte à la police. Elle vous mettra à l'abri et, en collaboration avec les services sociaux, vous dirigera vers une maison d'hébergement, s'il y a lieu.

En cas d'urgence, demandez immédiatement l'aide de la police en composant le 9-1-1.

Renseignements utiles

- Un grand nombre d'organismes peuvent vous apporter information, conseils et réconfort. Certains offrent des lignes d'écoute téléphonique gratuites et accessibles, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Votre service de police ou le CSSS le plus près de chez vous peuvent vous renseigner sur les ressources les mieux en mesure de répondre à vos besoins.
- Vous pouvez obtenir la liste de ces organismes auprès d'un centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC).

Le mariage

Au Québec, il faut avoir au moins 16 ans pour se marier. Les personnes de moins de 18 ans doivent cependant obtenir le consentement de leurs parents ou tuteurs. Les procédures pour se marier sont simples. Les futurs époux peuvent opter pour :

> un mariage religieux célébré par un ministre du culte autorisé par le ministre responsable de l'état civil ;

> un mariage civil célébré par un notaire ou toute autre personne désignée par le ministre de la Justice.

Dans les deux cas, l'officiant doit avoir été autorisé par le ministère de la Justice du Québec à célébrer le mariage.

Qu'il soit religieux ou civil, le mariage a la même valeur et les conjoints sont soumis aux mêmes engagements et aux mêmes responsabilités. Dans tous les cas, la loi prévoit :

> que les deux époux sont pleinement égaux ;

> qu'un patrimoine familial conjoint est constitué, comprenant les résidences, les meubles, les automobiles servant aux déplacements de la famille ainsi que certains régimes privés de retraite ;

> qu'ils choisissent conjointement la résidence familiale ;

> que chacun d'eux contribue aux charges du ménage ;

> qu'ils sont tous deux responsables des dettes contractées pour les besoins courants du ménage.

Au Québec, seul le divorce prononcé devant un tribunal civil peut légalement mettre un terme au mariage. En divorçant, les conjoints doivent se partager, à parts égales, la valeur du patrimoine familial. La répudiation d'un conjoint par l'autre n'a aucun effet légal. Sachez également que la polygamie est illégale.

Les régimes matrimoniaux

La loi permet de choisir parmi trois régimes matrimoniaux : le régime de la société d'acquêts, le régime de la séparation de biens et le régime de la communauté de biens.

À l'exception du régime de la société d'acquêts, qui s'applique automatiquement aux conjoints qui n'ont passé aucun contrat de mariage, les autres régimes doivent faire l'objet d'un contrat et nécessitent les services d'un notaire. Le régime matrimonial choisi entre en vigueur dès la célébration du mariage. Il est par ailleurs possible de changer de régime matrimonial ou de contrat de mariage et de modifier l'un ou l'autre en tout temps. Les conjoints doivent alors y consentir mutuellement et obtenir les services d'un notaire. Dans ce cas, le nouveau régime matrimonial entre en vigueur dès la signature du contrat.

117 Renseignements complémentaires

L'union civile

Deux personnes, de même sexe ou de sexe différent, peuvent contracter une union civile devant un célébrant compétent à célébrer des mariages. L'union civile a essentiellement les mêmes effets que le mariage.

L'union de fait

Deux personnes peuvent aussi décider de vivre en union de fait, aussi appelée « union libre », c'est-à-dire de vivre ensemble sans se marier. Les unions de fait sont reconnues sans égard au sexe des personnes.

Le Code civil du Québec ne reconnaît aucun statut particulier aux conjoints de fait. S'ils signent un contrat de cohabitation, de préférence devant un notaire ou un avocat, les conjoints de fait peuvent obtenir certaines des garanties offertes par le mariage. Ce document, qui a valeur légale, leur permet de noter les conditions qu'ils s'engagent à respecter. Les enfants nés d'une telle union sont protégés par la loi et ils jouissent des mêmes droits que ceux d'un couple marié. Dans le cas d'un décès, la loi ne reconnaît pas le conjoint de fait survivant comme un héritier légal. Il est donc recommandé aux conjoints de fait qui désirent se léguer des biens de le faire par un testament signé devant un notaire. De même, le conjoint de fait survivant pourra toucher l'assurance vie du conjoint défunt à la seule condition que ce dernier l'ait nommément désigné comme bénéficiaire.

Les personnes âgées

Les personnes âgées qui immigrent le font généralement pour venir rejoindre un fils ou une fille. Elles se sentent souvent déracinées. La plupart d'entre elles apprécient donc de pouvoir retrouver des compatriotes dans un milieu communautaire. Qu'elles soient immigrantes ou non, les personnes âgées ont parfois besoin d'attention et de soins particuliers en raison de leur état de santé ou de la perte de leur autonomie financière ou physique. Les CSSS sont la porte d'accès à plusieurs services qui leur sont destinés, en particulier le programme de maintien à domicile. Les personnes âgées peuvent également bénéficier d'avantages financiers :

- gratuité de certains services ou tarifs réduits ;
- régimes de pension et de retraite publics ou allocations, à certaines conditions.

À différents titres, la Régie des rentes du Québec et les programmes de la sécurité du revenu du ministère des Ressources humaines et du Développement des compétences du Canada contribuent à assurer un revenu minimum décent aux personnes âgées ou retraitées. Si vous ou votre conjoint avez cotisé à un régime de pension d'un pays avec lequel le Québec a conclu une entente de sécurité sociale, vous pourriez être admissible à une pension de retraite, d'invalidité, de survivant ou d'orphelin de ce pays. Renseignez-vous à ce sujet auprès de la Régie des rentes du Québec.

Conseil pratique

Renseignez-vous auprès des organismes de votre communauté d'origine sur les activités organisées pour les personnes âgées. Vous pouvez aussi vous rendre au CSSS le plus près de chez vous pour vous informer des services offerts aux personnes âgées.

Pour en savoir plus

Renseignements sur les ententes internationales de sécurité sociale

- **Régie des rentes du Québec** : www.rrq.gouv.qc.ca

Renseignements sur l'inscription d'une naissance et sur les actes de l'état civil

- **Directeur de l'état civil** : www.etatcivil.gouv.qc.ca

Information sur les droits et les conditions de vie des femmes et coordonnées des bureaux régionaux

- **Conseil du statut de la femme** : www.csf.gouv.qc.ca,

Renseignements sur la Charte des droits et libertés de la personne du Québec (incluant les questions relatives à la discrimination, au harcèlement et à l'exploitation des personnes âgées ou handicapées) et sur le Directeur de la protection de la jeunesse (DPJ)

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** : www.cdpdj.qc.ca

Renseignements sur les services d'aide ou pour connaître les coordonnées d'un centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)

- **Indemnisation des victimes d'actes criminels** : www.ivac.qc.ca

En cas d'urgence, vous pouvez aussi téléphoner directement à l'une des lignes d'écoute suivantes, gratuites et accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

- **Ligne info parents**
  > région de Montréal : (514) 288-5555
  > ailleurs au Québec (sans frais) : 1 800 361-5085
- **S.O.S. Violence conjugale**
  > partout au Québec (sans frais) : 1 800 363-9010
- **Tel-Jeunes**
  > région de Montréal : (514) 288-2266
  > ailleurs au Québec (sans frais) : 1 800 263-2266

Le système scolaire québécois

Dans le réseau d'éducation public, l'enseignement est gratuit pour tous les résidents du Québec, de la maternelle au niveau collégial inclusivement*. Il existe aussi un réseau d'établissements privés. Reconnus par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport du Québec (MELS), ces établissements offrent également les programmes d'études officiels. Pour les fréquenter, il faut cependant payer des droits de scolarité et respecter les conditions d'admission propres à chacun. La fréquentation scolaire est obligatoire pour tous les enfants âgés de 6 à 16 ans. L'année scolaire commence à la fin du mois d'août ou au début du mois de septembre et se termine habituellement avant le 24 juin. Sa durée est d'au moins 180 jours.

L'éducation préscolaire

L'éducation préscolaire (la maternelle) prépare les enfants à l'école primaire. Elle leur permet de bénéficier d'un encadrement qui favorise leur développement, de se familiariser progressivement avec un milieu d'apprentissage stimulant et d'acquérir des habiletés qui faciliteront leur réussite scolaire. Bien que la maternelle ne soit pas obligatoire, on constate que 98 % des enfants admissibles y sont inscrits. L'éducation préscolaire est donnée :

- > aux enfants de 4 ans, à mi-temps, dans quelques écoles ;
- > aux enfants de 5 ans, à temps plein, pendant l'année scolaire ;
- > partout au Québec, par le réseau d'enseignement public et par certaines écoles privées.

L'enseignement primaire**

Qu'ils aient fait ou non leur maternelle, tous les enfants de 6 ans doivent être inscrits à l'école primaire. Si votre enfant a 5 ans, il peut y être admis à la condition qu'il atteigne 6 ans avant le 1er octobre de sa première année scolaire. Les élèves ayant des problèmes d'adaptation peuvent bénéficier de services qui tiennent compte de leurs difficultés d'apprentissage.

Renseignement utile

Le régime scolaire québécois encourage les parents à collaborer activement au projet éducatif de leurs enfants, grâce à plusieurs niveaux de participation : le conseil d'établissement de l'école, l'organisme de participation des parents de l'école, le comité de parents de la commission scolaire, le comité consultatif des services aux élèves handicapés et aux élèves en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage ainsi que le comité consultatif de transport des élèves.

* Au sens de la Loi sur l'instruction publique, de la Loi sur les collèges d'enseignement général et professionnel et de leurs règlements.

** Des modifications réglementaires sont prévues au régime pédagogique de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Pour vous renseigner, visitez le site Internet du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : www.mels.gouv.qc.ca.

L'enseignement secondaire*

Après six années d'études primaires, les élèves doivent poursuivre leur scolarité au secondaire :

> la formation générale, d'une durée de cinq ans, confère un diplôme d'études secondaires (DES) et donne accès aux études supérieures ;

> les programmes de formation professionnelle mènent à l'exercice de métiers spécialisés et semi-spécialisés. Ils confèrent soit un diplôme d'études professionnelles (DEP), soit une attestation de formation professionnelle (AFP). On accède à ces programmes après trois à cinq années d'études secondaires générales. La durée des études professionnelles varie de un à deux ans, selon le programme choisi.

Important

La Charte des droits et libertés de la personne du Québec, prévoit que tous doivent avoir un accès égal, sans discrimination, aux services ordinairement offerts au public. Ainsi, un enfant ne peut être exclu de l'école ordinaire du seul fait qu'il souffre de troubles de comportement ou qu'il est handicapé. Dans de tels cas, on peut faire appel à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, qui peut intervenir en matière d'intégration des élèves en classes ordinaires.

L'enseignement collégial

Les études secondaires en formation générale conduisent au collégial, le premier échelon de l'enseignement supérieur. Le collège d'enseignement général et professionnel (cégep) et certains collèges privés offrent aux étudiants le choix entre :

> des programmes d'études préuniversitaires, d'une durée de deux ans, qui préparent à l'université ;

> des programmes d'études techniques, d'une durée de trois ans, qui mènent à des emplois de techniciens ou de technologues. La formation technique peut aussi, à certaines conditions, donner accès à l'université.

Quel que soit leur choix, les élèves suivent des cours de formation générale, dont une partie est commune aux deux programmes. Le diplôme d'études collégiales (DEC) sanctionne la formation acquise dans le cadre des programmes d'études préuniversitaires et des programmes d'études techniques.

Il existe une diversité de programmes d'études préuniversitaires : sciences de la nature ; sciences humaines ; danse ; musique ; arts plastiques ; arts et lettres ; sciences ; histoire et civilisation. Certains cégeps offrent aussi le baccalauréat international. Quant aux programmes

* Des modifications réglementaires sont prévues au régime pédagogique de l'enseignement primaire et de l'enseignement secondaire. Pour vous renseigner, visitez le site Internet du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : www.mels.gouv.qc.ca.

d'études techniques, ils sont nombreux et se répartissent dans cinq domaines : techniques biologiques, techniques physiques, techniques humaines, techniques administratives et arts. En fait, ils touchent l'ensemble des secteurs d'activité économique. Il existe aussi divers établissements d'enseignement spécialisés, tels que les instituts et les conservatoires, qui offrent des programmes de formation très variés : cirque, musique, technologie agroalimentaire, tourisme et hôtellerie, dessin de mode, horticulture, etc.

L'enseignement universitaire

L'enseignement universitaire représente le second échelon de l'enseignement supérieur. La durée de ces études varie selon la discipline et le cycle choisis. Les études universitaires de premier cycle sont sanctionnées soit par un baccalauréat (trois à cinq années d'études), soit par un certificat ou un diplôme (une ou deux années d'études). Au deuxième cycle, les études sont sanctionnées soit par une maîtrise (habituellement deux années d'études), soit par un certificat ou un diplôme (habituellement une année d'études). Les études de troisième cycle conduisent au doctorat après trois années d'études ou plus. Très autonomes, les universités peuvent définir leur propre régime d'études, élaborer leurs programmes d'enseignement et de recherche, déterminer leurs exigences relativement à l'admission et à l'inscription des étudiants ainsi que délivrer leurs propres diplômes. Le Québec compte plusieurs universités, écoles supérieures et instituts de recherche, concentrés à Montréal, Québec et Sherbrooke. La formation universitaire est néanmoins accessible dans la plupart des régions, grâce aux constituantes du réseau de l'Université du Québec situées à Rouyn-Noranda, Saguenay, Gatineau, Montréal, Rimouski et Trois-Rivières.

Renseignement utile

Les établissements d'enseignement du Québec sont seuls habilités à décider des équivalences qu'ils accordent en vue d'admettre un candidat à leur programme d'études, après avoir analysé son dossier scolaire.

Les commissions scolaires

Ces organismes regroupent les écoles publiques, de l'éducation préscolaire au niveau secondaire inclusivement, ainsi que les centres de formation professionnelle et les centres d'éducation des adultes.

Les commissions scolaires sont administrées par un conseil de commissaires, élus au suffrage universel pour un mandat de quatre ans, et de représentants des parents élus pour un an. Elles sont chargées d'organiser et d'offrir des services éducatifs de qualité pour répondre efficacement aux besoins de formation des jeunes, des adultes et des organismes de leur territoire, notamment

les entreprises. Elles doivent aussi adapter les services éducatifs selon les besoins des élèves handicapés ou ayant des difficultés d'adaptation et d'apprentissage.

Les commissions scolaires déterminent les services éducatifs qui sont offerts par chaque école, centre de formation professionnelle et centre d'éducation des adultes. Elles assurent les services de garde pour les écoliers de l'éducation préscolaire et de l'enseignement primaire et peuvent organiser le transport de leurs élèves ainsi que des services, tels que la restauration et l'hébergement, pour favoriser l'accessibilité aux services éducatifs. Les commissions scolaires sont en majorité francophones et certaines sont anglophones.

L'admission et l'inscription

Le français étant la langue officielle du Québec, les enfants d'immigrants, quelle que soit leur langue maternelle, doivent normalement fréquenter un établissement de la commission scolaire francophone de leur localité jusqu'à la fin de leurs études secondaires.

À la maternelle, à l'école primaire et à l'école secondaire

Pour que votre enfant puisse fréquenter une école, vous devrez d'abord faire une demande d'admission auprès de la commission scolaire de votre localité. Selon la situation, l'inscription à l'école pourra être faite par la commission scolaire ou par les parents. Le cas échéant, la commission scolaire vous remettra les documents nécessaires à l'inscription et vous indiquera les coordonnées de l'école où vous présenter. Chaque année, toutes les commissions scolaires diffusent un avis public concernant la demande d'admission. La période d'admission commence en février ou mars, en prévision de la rentrée scolaire qui a lieu quelques mois plus tard, soit habituellement à la fin du mois d'août. Cependant, vous pouvez faire une demande d'admission en tout temps, mais en ce qui concerne l'admission à l'éducation préscolaire (la maternelle), il est généralement recommandé de procéder avant la fin du mois de juin.

Au collège et à l'université

Pour faire une demande d'admission à un collège, adressez-vous directement à l'établissement en question. S'il est membre d'un service régional d'admission, on vous y dirigera. Pour la session d'automne (commençant à la fin du mois d'août), la demande d'admission doit être faite avant le 1er mars. Pour la session d'hiver (commençant en janvier), la date limite est le 1er novembre. Les collèges peuvent exiger des droits d'admission. Dans le cas des universités, vous devez aussi faire une demande d'admission auprès de l'établissement choisi et payer des droits. Les dates limites varient selon les établissements et les programmes de formation.

Conseil pratique

N'hésitez pas à demander conseil aux responsables de l'école de votre enfant quand viendra le temps de choisir son orientation scolaire au niveau secondaire ou collégial. Même s'il peut sans doute se réorienter plus tard, un premier choix malheureux peut limiter ses options professionnelles ou scolaires futures.

Le conseil d'établissement de l'école

Chaque école, centre de formation professionnelle et centre d'éducation des adultes est doté d'un conseil d'établissement. Composé en nombre égal de parents et de membres du personnel scolaire, ce conseil joue un rôle décisionnel sur plusieurs plans, dont :

> l'élaboration, la réalisation et l'évaluation du projet éducatif de l'école ;

> les modalités d'application du régime pédagogique et la politique d'encadrement des élèves ;

> le temps attribué à chaque matière scolaire.

Dans le cas d'un centre de formation professionnelle et d'un centre d'éducation des adultes, ce conseil décide des orientations, du plan d'action et de l'évaluation périodique.

L'emploi

Le marché du travail

Voici quelques caractéristiques du marché de l'emploi au Québec :

> La formation minimale exigée dans la majorité des offres d'emploi est de 11 années de scolarité, ce qui correspond au diplôme d'études secondaires (DES).

> La connaissance écrite et parlée des langues française et anglaise détermine grandement vos chances d'avancement professionnel.

> Une bonne connaissance de la langue écrite est hautement valorisée dans l'ensemble du marché du travail professionnel.

> Le Québec offre de bonnes possibilités pour le travail autonome.

> Le marché du travail québécois permet d'obtenir des emplois à temps plein, à temps partiel, temporaires ou à contrat.

> Les petites et moyennes entreprises (PME) sont celles qui recrutent le plus de travailleurs.

> Il peut être plus facile d'obtenir une entrevue avec les employeurs potentiels en dehors de la période des vacances d'été.

Les femmes au travail

En s'établissant au Québec, une femme immigrée bénéficie des mêmes droits et a les mêmes obligations que toutes les autres Québécoises. De nos jours, la majorité des femmes occupent un emploi, menant de front famille et travail. Au Québec, les femmes bénéficient des mêmes droits que les hommes, et elles sont autonomes et responsables. Elles peuvent exercer le métier ou la profession de leur choix. Aussi, un employeur qui refuse à une femme un emploi pour lequel elle est qualifiée, pour la seule raison qu'elle est une femme, commet une infraction passible de poursuites et de sanctions.

Malgré cette égalité des droits, les femmes ont longtemps été confinées aux emplois traditionnellement occupés par des femmes, généralement sous-payés. Pour corriger ces injustices héritées du passé, le gouvernement, les sociétés parapubliques et plusieurs employeurs ont mis en place des mesures d'accès à l'égalité. Le Québec s'est aussi doté d'une loi sur l'équité salariale. Cette loi confirme qu'une travailleuse doit recevoir le même salaire qu'un travailleur lorsque leurs emplois, bien que différents, sont de même valeur ou de valeur équivalente dans l'entreprise.

Conseil pratique

Si un employeur vous refuse un emploi parce que vous êtes une femme, adressez-vous à la Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse.

L'éducation des adultes ou la formation continue

Les centres d'éducation des adultes, qui relèvent des commissions scolaires, offrent notamment des services d'alphabétisation, d'enseignement présecondaire ainsi que d'enseignement en formation générale et professionnelle. Les collèges et les universités offrent aussi des programmes de formation aux adultes.

Avant de vous admettre dans un programme de formation générale, professionnelle ou technique, les commissions scolaires et les collèges doivent notamment s'assurer que les études que vous avez faites à l'extérieur du Québec vous permettent de satisfaire aux conditions minimales d'admission du programme visé. À cette fin, ils pourront vous demander de fournir l'*Évaluation comparative des études effectuées hors du Québec*. Vous trouverez une section sur l'*Évaluation comparative* à la page 68 de votre guide. Par ailleurs, renseignez-vous auprès de la commission scolaire ou du collège sur les moyens de faire reconnaître les connaissances et les compétences que vous avez acquises à l'extérieur d'un établissement scolaire.

Pour en savoir plus

RENSEIGNEMENTS SUR LA RECONNAISSANCE DES ACQUIS EN FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES ET EN FORMATION PROFESSIONNELLE ET TECHNIQUE

- **Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport** : www.mels.gouv.qc.ca

Les conditions minimales de travail

Avant d'accepter un emploi, obtenez de l'employeur une description aussi précise que possible des conditions offertes – salaire, heures de travail, supervision, durée et statut du poste (permanent ou occasionnel), vacances. Dans la majorité des cas, vous n'aurez pas de contrat à signer. La Loi sur les normes du travail

détermine des conditions minimales de travail au Québec, notamment :

- le salaire horaire minimum ;
- la majoration de 50 % du salaire horaire habituel pour les heures effectuées en plus des heures de la semaine normale de travail ;
- les vacances, les jours fériés, chômés et payés ainsi que les absences et congés pour des raisons familiales ou parentales ;
- les règles que doivent respecter les employeurs en cas de cessation d'emploi, de congédiement, etc.

Le salaire

Le salaire est généralement versé à la semaine ou aux deux semaines. Aucun avantage ayant une valeur pécuniaire (automobile, logement, transport, etc.) ne doit faire en sorte que le salarié reçoive moins que le salaire minimum. Les taux du salaire minimum – régulier, au pourboire, à commission ou à la pièce – sont fixés par le gouvernement du Québec et sont sujets à changement. Toutefois, c'est la Commission des normes du travail qui en supervise l'application.

Les syndicats

Au Québec, comme partout ailleurs, les syndicats sont des organisations qui regroupent des salariés pour défendre leurs intérêts auprès de leur employeur. En négociant avec lui, ils établissent les conditions de travail communes, stipulées dans un contrat appelé « convention collective ». Au Québec, environ 40 % des travailleurs sont syndiqués.

La loi québécoise reconnaît le droit de tout travailleur à la syndicalisation. S'il existe une association syndicale dans l'entreprise où vous trouvez un emploi, vous êtes libre d'en devenir membre. Par ailleurs, le Code du travail du Québec oblige votre employeur à prélever la cotisation syndicale sur votre salaire, que vous soyez ou non membre du syndicat.

Renseignement utile

Lorsqu'une association de salariés est accréditée auprès d'un employeur, vos conditions de travail pourraient être régies par une convention collective. Informez-vous des détails auprès de votre représentant syndical.

La santé et la sécurité au travail

Si vous êtes victime d'un accident du travail ou d'une maladie résultant de l'exercice d'un travail, vous êtes admissible, à certaines conditions, à une indemnité de remplacement du revenu, à des indemnités pour dommages corporels ainsi qu'à des services de réadaptation physique, sociale et professionnelle. Ce régime public de protection des travailleurs est administré par la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST) du Québec.

L'assurance-emploi

Lorsqu'une personne perd son travail, elle peut, à certaines conditions, être admissible au régime d'assurance-emploi et avoir droit à des prestations. Tous les employeurs et les employés doivent cotiser à ce régime d'assurance public. Lorsque vous recevez des prestations d'assurance-emploi, vous touchez une fraction de votre salaire, et ce, pendant un temps limité et vous devez faire la preuve que vous cherchez un travail.

Si vous êtes au chômage, vous devez vous présenter à un centre de ressources humaines du Canada, avec les documents appropriés, dont le relevé d'emploi que doit vous remettre votre dernier employeur.

La sécurité du revenu

Si, malgré vos recherches, vous ne parvenez pas à trouver un emploi et si vous n'avez aucun revenu, vous pouvez en dernier lieu faire appel à la sécurité du revenu (assistance-emploi). Il s'agit là d'une aide financière de dernier recours, dont vous pouvez faire la demande au centre local d'emploi le plus près de chez vous.

Cependant, si vous avez été admis au Québec à titre d'immigrant parrainé, vous devez d'abord vous adresser à votre garant qui s'est engagé par contrat à assurer vos besoins essentiels ainsi que ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent (logement, nourriture, vêtements, nécessités personnelles).

Si vous avez été sélectionné à titre de travailleur indépendant, de travailleur autonome ou d'entrepreneur, vous vous êtes engagé à disposer d'une somme suffisante pour subvenir à vos besoins et à ceux des membres de votre famille qui vous accompagnent, et ce, pendant les trois premiers mois de votre établissement au Québec. Ainsi, vous et les membres de votre famille qui vous accompagnent ne serez pas admissibles à l'aide financière de dernier recours durant les trois premiers mois suivant la date de votre arrivée comme résident permanent.

Pour en savoir plus

SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL, ACCIDENTS DU TRAVAIL, MALADIES PROFESSIONNELLES, RETRAIT PRÉVENTIF EN CAS DE GROSSESSE

- **Commission de la santé et de la sécurité du travail du Québec** : www.csst.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR LA CHARTE DES DROITS ET LIBERTÉS DE LA PERSONNE DU QUÉBEC (INCLUANT LES QUESTIONS RELATIVES À LA DISCRIMINATION, AU HARCÈLEMENT, ETC.) ET SUR LES PROGRAMMES D'ACCÈS À L'ÉGALITÉ

- **Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse** : www.cdpdj.qc.ca

RENSEIGNEMENTS SUR L'ÉQUITÉ SALARIALE

- **Commission de l'équité salariale du Québec** : www.ces.gouv.qc.ca

Liste des principales professions et des principaux métiers réglementés au Québec

Professions régies par les ordres professionnels

> Acupuncteur
> Administrateur agréé
> Agronome
> Architecte
> Arpenteur-géomètre
> Audiologiste
> Audioprothésiste
> Avocat
> Chimiste
> Chiropraticien
> Comptable agréé
> Comptable en management accrédité
> Comptable général licencié
> Conseiller d'orientation
> Conseiller en relations industrielles agréé
> Conseiller en ressources humaines agréé
> Dentiste
> Denturologiste
> Diététiste
> Ergothérapeute
> Évaluateur agréé
> Géologue
> Huissier de justice
> Hygiéniste dentaire
> Infirmière et infirmier
> Infirmière et infirmier auxiliaires
> Ingénieur
> Ingénieur forestier
> Inhalothérapeute
> Interprète agréé
> Médecin
> Médecin vétérinaire
> Notaire
> Opticien d'ordonnances
> Optométriste
> Orthophoniste
> Pharmacien
> Podiatre
> Physiothérapeute
> Psychoéducateur
> Psychologue
> Sage-femme
> Technologue en radiologie
> Technicien dentaire
> Technologiste médical
> Technologue professionnel
> Terminologue agréé
> Thérapeute conjugal et familial
> Thérapeute en réadaptation physique
> Traducteur agréé
> Travailleur social
> Urbaniste

Les métiers réglementés de l'industrie de la construction

> Briqueteur-maçon
> Calorifugeur
> Carreleur
> Charpentier-menuisier (spécialité de parqueteur-sableur)
> Chaudronnier
> Cimentier-applicateur
> Couvreur
> Électricien (spécialité d'installateur de systèmes de sécurité)
> Ferblantier
> Ferrailleur
> Frigoriste
> Grutier
> Mécanicien d'ascenseurs
> Mécanicien de chantier
> Mécanicien de machines lourdes
> Mécanicien en protection-incendie
> Monteur d'acier de structure
> Monteur-mécanicien vitrier
> Opérateur d'équipement lourd (spécialités d'opérateur d'épandeuses, de niveleuses, de rouleaux et de tracteurs)
> Opérateur de pelles mécaniques
> Peintre
> Plâtrier
> Poseur de revêtements souples
> Poseur de systèmes intérieurs
> Serrurier de bâtiment
> Tuyauteur (spécialités de plombier et de poseur d'appareils de chauffage)

Les métiers réglementés hors construction

> Électricien
> Mécanicien d'ascenseurs
> Opérateur de machines électriques (catégories d'opérateur de grues, de pelles, de treuils, de ponts roulants, de derricks, d'appareils cinématographiques, de machines servant à dégeler la tuyauterie)
> Tuyauteur (spécialités de plombier, de poseur de gicleurs, de poseur d'appareils de chauffage et de frigoriste)

Autres métiers réglementés

> Inspecteur d'appareils sous pression
> Mécanicien de machines fixes
> Préposé au gaz
> Soudeur sur appareils sous pression

Disciplines réglementées du milieu financier

> Assurance collective de personnes
> Assurance de dommages
> Assurance de personnes
> Courtage en contrats d'investissement
> Courtage en épargne collective
> Courtage en plans de bourses d'études
> Expertise en règlements de sinistres
> Planification financière

Note : Selon la discipline, une personne peut agir à titre d'agent, de conseiller, de courtier, d'expert ou de représentant.

Coordonnées des services Immigration-Québec

Information sur les services aux immigrants

Le MICC offre un service de renseignements généraux, par téléphone ou sur place. Ce service peut vous fournir l'information demandée ou vous diriger vers les ressources appropriées, soit des services publics ou des organismes communautaires au service des nouveaux arrivants.

Pour la région de Montréal :
(514) 864-9191
Sans frais dans les autres régions :
1 877 864-9191

Accès par téléscripteur
(appareil de télécommunication pour personnes sourdes ou malentendantes)
Pour la région de Montréal :
(514) 864-8158
Sans frais dans les autres régions :
1 866 227-5968

À Montréal

- **Immigration-Québec – Est de Montréal**
  8000, boulevard Langelier, bureau 602
  Saint-Léonard (Québec) H1P 3K2
  Téléphone : (514) 864-9191
  Renseignements@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Ouest de Montréal**
  181, boulevard Hymus, bureau 204
  Pointe-Claire (Québec) H9R 5P4
  Téléphone : (514) 864-9191
  Renseignements@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Nord de Montréal**
  255, boulevard Crémazie Est, 8e étage, bureau 8.01
  Montréal (Québec) H2M 1M2
  Téléphone : (514) 864-9191
  Renseignements@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Sud de Montréal**
  800, boulevard De Maisonneuve Est, rez-de-chaussée
  Montréal (Québec) H2L 4L8
  Téléphone : (514) 864-9191
  Renseignements@micc.gouv.qc.ca

À l'extérieur de Montréal

- **Immigration-Québec – Capitale-Nationale et Est-du-Québec**
  Édifice Bois-Fontaine
  930, chemin Sainte-Foy, rez-de-chaussée
  Québec (Québec) G1S 2L4
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (418) 643-1435
  ou 1 888 643-1435
  Télécopieur : (418) 646-0783
  direction.quebec@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Capitale-Nationale et Est-du-Québec**
  Bureau de Saguenay
  3885, boulevard Harvey, bureau 206
  Jonquière (Québec) G7X 9B1
  Téléphone : (418) 695-8144
  Télécopieur : (418) 695-8162

- **Immigration-Québec – Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec**
  202, rue Wellington Nord
  Sherbrooke (Québec) J1H 5C6
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (819) 820-3606
  ou 1 888 879-4288
  Télécopieur : (819) 820-3213
  direction.estrie@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Estrie, Mauricie et Centre-du-Québec**
  Bureau de Trois-Rivières
  100, rue Laviolette, rez-de-chaussée 26
  Trois-Rivières (Québec) G9A 5S9
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (819) 371-6011
  ou 1 888 879-4294
  Télécopieur : (819) 371-6120
  bureau.trois-riv@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Outaouais, Abitibi-Témiscamingue et Nord-du-Québec**
  430, boulevard de l'Hôpital, 3e étage
  Gatineau (Québec) J8V 1T7
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (819) 246-3345
  ou 1 888 295-9095
  Télécopieur : (819) 246-3314
  direction.outaouais@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Laval, Laurentides et Lanaudière**
  705, chemin du Trait-Carré, rez-de-chaussée
  Laval (Québec) H7N 1B3
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (450) 972-3225
  ou 1 800 375-7426
  Télécopieur : (450) 972-3250
  direction.drlll@micc.gouv.qc.ca
- **Immigration-Québec – Montérégie**
  2, boulevard Desaulniers, 3e étage
  Saint-Lambert (Québec) J4P 1L2
  Renseignements et service à la clientèle
  Téléphone : (450) 466-4461
  ou 1 888 287-5819
  Télécopieur : (450) 466-4481
  direction.monteregie@micc.gouv.qc.ca

Information sur les programmes et services du gouvernement du Québec

Si vous ne parvenez pas à trouver l'organisme gouvernemental que vous cherchez ou si vous souhaitez obtenir des renseignements sur les lois, les programmes et les services (conditions d'admissibilité, heures d'ouverture, etc.) du gouvernement du Québec, adressez-vous à Services Québec. Ce service téléphonique central est offert gratuitement dans toutes les régions du Québec.

- **Services Québec**
  Partout au Québec :
  1 800 363-1363 (sans frais)

Liste des principaux sites Internet

- Association canadienne des compagnies d'assurance de personnes inc. : www.accap.ca
- Citoyenneté et Immigration Canada : www.cic.gc.ca
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse : www.cdpdj.qc.ca
- Commission des normes du travail : www.cnt.gouv.qc.ca
- Conseil du statut de la femme : www.csf.gouv.qc.ca
- Emploi-Québec : emploiquebec.net
- Gouvernement du Québec : www.gouv.qc.ca
- Ministère des Affaires municipales et des Régions : www.mamr.gouv.qc.ca
- Ministère du Développement économique, de l'Innovation et de l'Exportation : www.mdeie.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport : www.mels.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale : www.mess.gouv.qc.ca
- Ministère de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine : www.mfacf.gouv.qc.ca
- Ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles : www.micc.gouv.qc.ca www.immigration-quebec.gouv.qc.ca
- Ministère des Ressources humaines et du Développement social du Canada : www.rhdsc.gc.ca
- Ministère de la Santé et des Services sociaux : www.msss.gouv.qc.ca
- Ministère du Travail : www.travail.gouv.qc.ca
- Office de la protection du consommateur : www.opc.gouv.qc.ca
- Option consommateurs : www.option-consommateurs.org
- Régie de l'assurance maladie du Québec : www.ramq.gouv.qc.ca
- Régie des rentes du Québec : www.rrq.gouv.qc.ca
- Régie du logement du Québec : www.rdl.gouv.qc.ca
- Services Québec : www.services.gouv.qc.ca
- Société de l'assurance automobile du Québec : www.saaq.gouv.qc.ca

Adresses courriel pour se renseigner sur les régions du Québec

Choisir.abitibi-temiscamingue@micc.gouv.qc.ca
Choisir.bas-saint-laurent@micc.gouv.qc.ca
Choisir.centre-du-quebec@micc.gouv.qc.ca
Choisir.chaudiere-appalaches@micc.gouv.qc.ca
Choisir.cote-nord@micc.gouv.qc.ca
Choisir.estrie@micc.gouv.qc.ca
Choisir.gaspesie-iles-de-la-madeleine@micc.gouv.qc.ca
Choisir.lanaudiere@micc.gouv.qc.ca
Choisir.laurentides@micc.gouv.qc.ca
Choisir.laval@micc.gouv.qc.ca
Choisir.mauricie@micc.gouv.qc.ca
Choisir.monteregie@micc.gouv.qc.ca
Choisir.montreal@micc.gouv.qc.ca
Choisir.nord-du-quebec@micc.gouv.qc.ca
Choisir.outaouais@micc.gouv.qc.ca
Choisir.quebeclacapitale-nationale@micc gouv.qc.ca
Choisir.saguenay-lac-saint-jean@micc.gouv.qc.ca

B-0200-00 Mars 2007 Imprimé au Québec (Canada)

Immigration
et Communautés
culturelles

Québec